

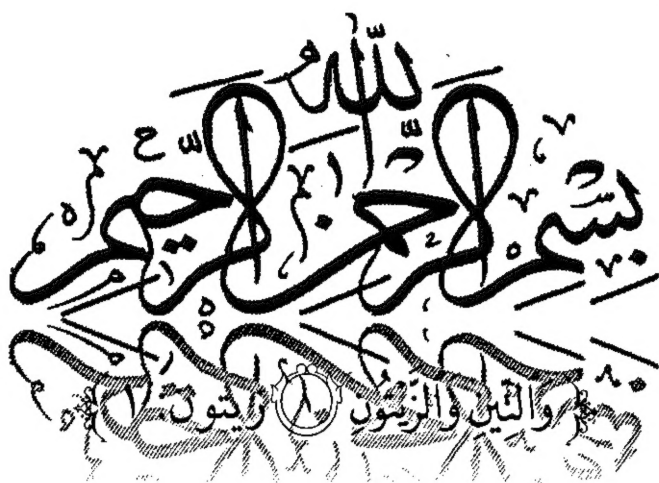
تصویر ابو عبدالرحمن الکردی

بر اساس منابع اهل سنت

زیتون » قرآن و طب نوین

مؤلف: ناصر خاوری





زیتون

در قرآن و طب نوین





زیتون در قرآن و طب نوین

نویسنده: ناصر خاوری

صفحه‌آرایی: تهوین‌داران

طراح جلد: محسن سبحانی

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۲

تیراژ: ۲۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۱۴-۲۰-۹

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

انتشارات تهوین: کردستان - مریوان - انتهای خیابان مردوخ

تلفن: ۰۹۱۸۷۷۵۴۴۰۴ - ۰۸۷۵ ۳۲۲۶۶۶۴

www.awinbook.com

سرشناسه	: خاوری، ناصر، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: زیتون در قرآن و طب نوین / مولف ناصر خاوری.
مشخصات نشر	: کردستان: تهوین، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۱۴-۲۰-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۹-۸۰.
موضوع	: زیتون
موضوع	: زیتون در قرآن
موضوع	: زیتون -- مصارف درمانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳۶۷SB / زخ/۴
رده بندی دیویی	: ۶۳/۶۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۰۱۷۸۲

مرکز پخش: کردستان - سنندج - چهارراه شهدا - پاساژ عزتی

کتابسرای امام غزالی تلفن: ۰۸۷۱ ۲۲۵۶۱۰۰

زیتون

در قرآن و طب نوین

مؤلف:

ناصر خاوری



تقدیم به:

• پیامبر گرامی اسلام (ص)

• همسر ارجمندم

• دوستان عزیز و صمیمی ام

و

• به آنکه راه سلامتی و پاکی را در

روش زندگانی پیامبر صلی الله علیه و سلم و احادیث ایشان

جستجو می کند.

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مولف
۹	زیتون در قرآن:
۱۰	معنای آیات قرآنی که به زیتون اشاره نموده‌اند:
۱۴	نگاهی به تفسیر زیتون در برخی از تفاسیر:
۱۴	خلاصه آراء و دیدگاه مفسران درباره زیتون:
۱۵	اقوال مفسران درباره تفسیر زیتون:
۱۶	زیتون در تفسیر طبری رحمه‌الله:
۱۸	زیتون در تفسیر ابن کثیر رحمه‌الله:
۱۹	زیتون در تفسیر بیضاوی رحمه‌الله:
۱۹	زیتون در تفسیر تیسیر الکریم الرحمن:
۲۲	زیتون در فی ظلال القرآن:
۲۶	زیتون در احادیث:
۳۰	نامهای میوه زیتون، روغن و درخت زیتون:
۳۱	تاریخچه منشأ زیتون:
۳۲	مشخصات گیاه شناسی درخت زیتون:
۳۴	کاشت و برداشت زیتون:
۳۶	روغن زیتون:
۳۶	زیتون در طب سنتی:
۳۷	زیتون در کتاب زاد المعاد فی هدی خیر العباد و طب النبوی امام ابن قیم:
۳۹	روغن در کتاب زاد المعاد فی هدی خیر العباد و طب النبوی امام ابن قیم:
۴۰	چکیده‌ای از مطالب زیتون در کتاب قانون در طب ابو علی سینا:
۴۲	نقش زیتون در علاج درد و بیماری شخص سحرشده:
۴۸	مهمترین مواد و ترکیبات زیتون (میوه، برگ، روغن، پوست و ساقه) و خواص آن:
۴۸	خلاصه‌ای از خواص زیتون و روغن زیتون:
۴۹	نقش روغن زیتون در ماساژ درمانی:
۵۱	روغن زیتون و نقش حفاظتی از معده، لوزالمعده و کیسه صفرا:

- ۵۱.....شادابی و طراوت پوست با روغن زیتون:
- ۵۲.....کاهش و افزایش اشتها با روغن زیتون:
- ۵۳.....نقش زیتون در تکامل استخوان ها:
- ۵۳.....نقش روغن زیتون و فواید آن برای برخی از اعضای داخلی:
- ۵۴.....نقش روغن زیتون در کاهش درد:
- ۵۴.....نقش زیتون در تکامل و سلامت جسمی کودکان:
- ۵۵.....درمان تبخال و کاهش التهاب ناشی از گزش حشرات با برگ های زیتون:
- ۵۶.....تحقیقات و بررسی های علمی درباره زیتون:
- ۵۶.....نقش روغن زیتون در جلوگیری از سکته مغزی:
- ۵۷.....نقش روغن زیتون در پیشگیری از آسیب های سلولی:
- ۵۸.....نقش زیتون در درمان یبوست:
- ۵۸.....نقش روغن زیتون در کاهش شاخص های قند:
- ۵۹.....نقش برگ درخت زیتون در جلوگیری از سرطان خون:
- ۶۰.....نقش زیتون در جلوگیری از پوکی استخوان:
- ۶۱.....درمان زخم پای دیابتی با استفاده از بره موم حرارت دیده در روغن زیتون ..
- ۶۲.....نقش روغن زیتون در پیشگیری از بیماری های قلبی:
- ۶۳.....نقش زیتون در پیشگیری سرطان شایع بین زنان:
- ۶۳.....نقش برگ زیتون بر پایین آوردن فشار خون:
- ۶۴.....تاثیر تفاله زیتون بر عملکرد رشد گوشتی جوجه های گوشتی:
- ۶۴.....کاربرد چوب و پوست درخت زیتون:
- ۶۵.....زیتون مورد توصیه در همایش بین المللی زیتون:
- ۶۵.....شورای بین المللی زیتون international oliv council
- ۶۶.....اهمیت اقتصادی زیتون:
- ۶۸.....ساخت صنایع آرایشی، بهداشتی و دارویی از زیتون و روغن زیتون:
- ۶۹.....برخی از خواص محصولات زیتون(صابون، شامپو و کرم زیتون):
- ۷۰.....زیبایی درخت زیتون:
- ۷۱.....نقش زیتون و روغن زیتون در تغذیه:
- ۷۲.....زیتون سبب ایمان آوردن رئیس گروه تحقیقاتی و اعضای تیم ژاپنی شد:
- ۷۵.....سخن پایانی:
- ۷۶.....منابع و مراجع:

مقدمه مؤلف

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهِ وَأَنْفُسِنَا، وَ مِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَ مَنْ يَضَلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ. وَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَ أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَ رَسُولُهُ.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ، وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: ١٠٢].

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ، وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١].

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا * يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ

لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧٠-٧١].

أما بعد: فَإِنَّ أَصْدَقَ الْحَدِيثِ كِتَابُ اللَّهِ، وَ أَحْسَنَ الْهَدْيِ هَدْيُ مُحَمَّدٍ (صلى الله عليه وسلم)، وَ شَرُّ الْأُمُورِ مُحَدَّثَاتُهَا، وَ كُلُّ مُحَدَّثَةٍ بَدْعَةٍ، وَ كُلُّ بَدْعَةٍ ضَلَالَةٌ، وَ كُلُّ ضَلَالَةٍ فِي النَّارِ.

آیات قرآنی و احادیث نبوی وارد شده در خصوص زیتون؛ فضیلت، جایگاه و ارزش ویژه‌ای به این نعمت الهی داده است؛ چراکه در قرآن هفت بار به زیتون

و درخت آن که روغن می‌دهد اشاره شده و حتی در یکی از این اشارات خداوند متعال بدان سوگند یاد نموده است. مفسران در بیان حکمت و هدف از سوگندهای قرآنی اقوال گوناگونی دارند که از جمله حکمت‌ها در سوگندهای قرآنی را نشان دادن منزلت و جایگاه رفیع شیء مورد سوگند یاد شده، نزد خداوند متعال دانسته اند. علاوه بر این خداوند متعال بیان فرموده که روغن زیتون برگرفته از درخت خجسته و مبارکی است و آشکار است هر آن چیزی را که خداوند متعال، مبارک و خجسته نامگذاری کند خیر دنیا و آخرت در آن وجود دارد. با سیری در احادیث و آثار روایت شده از پیامبر خدا صلی الله علیه و سلم و اصحاب گرامیش در این باب به ارزش و اهمیت زیتون پی می‌بریم؛ زیرا پیامبر خدا صلی الله علیه و سلم از زیتون و روغن آن استفاده نموده‌اند و در فرموده‌هایی نیز امتش را به استعمال آن تشویق نموده‌اند. با توجه به این مطلب می‌توان بیان کرد که در خجسته و مبارک دانستن زیتون از جانب خداوند متعال و رسول گرامیش صلی الله علیه و سلم، بی شک منفعت و سودمندی دنیوی هم وجود دارد. لذا در این کتاب، آیات و برخی از احادیث و آثار اصحاب پیامبر صلی الله علیه و سلم که به زیتون اشاره شده بیان گردیده و با توجه و تکیه بر این آیات قرآنی و احادیث و آثار روایت شده، یافته‌های علم پزشکی نوین، تلفیقی بین زیتون از دیدگاه اسلام و علم روز و طب نوین ارائه شده است تا این حقیقت آشکار گردد که آنچه را که مورد تاکید و تایید خداوند متعال و رسول گرامیش صلی الله علیه و سلم قرار گرفته حق و درست می‌باشد.

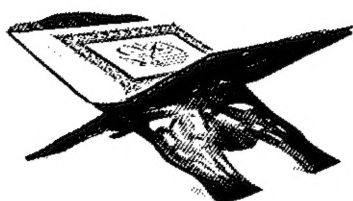
و صَلَّى الله و سَلَّمَ عَلٰی نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ و عَلٰی آلِهِ و صَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

ناصر خاوری

کردستان، مریوان، اردیبهشت ۱۳۹۱

Naser. khavari۶۲@yahoo. Com

زیتون در قرآن:



در قرآن کریم هفت مرتبه «زیتون» ذکر شده است، البته در آیه بیستم سوره مؤمنون به طور غیر مستقیم بدان اشاره شده و آن را درختی که دارای روغن می باشد معرفی کرده است. در

جدول زیر آیات قرآنی پیرامون مبحث زیتون ذکر شده است:

سوره	آیه
انعام	۹۹
انعام	۱۴۱
نحل	۱۱
مؤمنون	۲۰
نور	۳۵
عبس	۲۹
تین	۱

معنای آیات قرآنی که به زیتون اشاره نموده‌اند:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ انْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ [انعام: ۹۹]. «و او کسی است که از (ابر) آسمان، آب (باران) فرو می‌فرستد، و ما (که خداییم، با قدرت سترگ خود) به وسیله آن آب، همه رُستنی‌ها را می‌رویانیم و از رُستنی‌ها سبزینه بیرون می‌آوریم، و از آن سبزینه، دانه‌های تنگاتنگ یکدیگر، و از شکوفه‌های درخت خرما خوشه‌های آویزان نزدیک به هم و در دسترس، و باغ‌های انگور و زیتون و انار پدید می‌سازیم که (در شکل و مزه و بو و سود) همگون و یا غیر همگونند، بنگرید به میوه نارس و رسیده یکایک آنها، آن‌گاه که میوه دادند. بی‌گمان در این (گوناگونی درونی و بیرونی و تغییر آغاز و انجام میوه‌ها) نشانه‌ها و دلایل (خداشناسی) است برای کسانی که (حق را می‌پذیرند و بدان) ایمان می‌آوردند. »^۱

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثَرَهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ، يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [انعام: ۱۴۱]

خدا است که آفریده است باغ‌هایی را که بر پایه استوار می‌گردند (و

۱. در ترجمه آیات قرآن از تفسیر نور اثر جناب دکتر مصطفی خرمدل (حفظه الله) استفاده شده است.

درختانش با قلاب‌های ویژه و به اشیاء اطراف می‌چسبند و کمر راست می‌کنند و روی دारبست‌ها قرار می‌گیرند) و باغ‌های را که چنین نیستند و (نیازی به پایه و دारبست و پیچیدن به اطراف ندارند و بر سر پای خود می‌ایستند و گردن می‌افرازند. بلی این خداست که انواع) خرما‌بُن‌ها و کشتزارها را آفریده است که ثمره آنها (در رنگ و طعم و بو و شکل و غیره) گوناگون است، و نیز درختان زیتون و انار را آفریده است که (در برخی صفات) هم‌گونه و در برخی صفات متفاوتند. هنگامی که بار آمدند از میوه آنها بخورید و به هنگام رسیدن و چیدن و درو کردنشان از آنها (به فقرا و مساکین) ببخشید و زکات لازم آنها را بدهید، و (در خوردن و یا بخشیدن از آنها) اسراف نکنید، زیرا که خداوند اسراف کنندگان را دوست نمی‌دارد.

﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ * يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الشَّجَرِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَفْكُرُونَ﴾ [نحل: ۱۱-۱۰]. او کسی است که از آسمان آبی فرو فرستاده است (که مایه حیات است) و شما از آن می‌نوشید (و زلال و گوارایش می‌یابید) و به سبب آن گیاهان و درختان می‌رویند و شما حیوانات خود را میان آنها می‌چرانید. خداوند به وسیله آن (آب) زراعت و (درختان) زیتون و خرما و انگور و همه میوه‌ها را برای شما می‌رویاند. بی‌گمان در این (کار آفرینش میوه‌های رنگارنگ و محصولات کشاورزی گوناگون) نشانه روشنی است (از خدا) برای کسانی که (درباره نیروی آفریننده آنها) بیندیشند (و با چشم بینش و خرد به

جهان کیهان بنگرند).

﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذُّهْنِ وَصَبْغٍ لِلْأَكْلِينَ﴾ [مؤمن: ۲۰]
 «همچنین درختی (با آن) آفریدیم که در کوه طور سینا می‌روید و (صدها سال عمر می‌کند و پیوسته سبز و خرم است و بدون زحمت زیاد، برکات فراوانی بهر شما می‌سازد) و تولید روغنی و نان خورشی می‌کند (که دارای املاح کلسیم، آهن، فسفر، ویتامین‌های A و B بوده و سرشار از پروتئین است و استفاده‌های صنعتی دارد. همچنین در طب نیز مورد استفاده می‌باشد و نیز مواد غذایی) برای خورندگان (است)».

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكُوفٍ فِيهَا مَصْبَاحٌ الْمَصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيُّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [نور: ۱۳۵]. «خدا روشنگر آسمان‌ها و زمین است (و اوست که جهان را با نور فیزیکی ستارگان تابان، و با نور معنوی وحی، هدایت و معرفت درخشان و با شواهد و آثار موجود در مخلوقات فروزان کرده است). نور خدا به چلچراغی می‌ماند که در آن چراغی باشد و آن چراغ در حبابی قرار گیرد، حباب درخشانی که گویی ستاره فروزان است و این چراغ (با روغنی) افروخته شود (که) از درخت پربرکت زیتونی (به دست آید) که نه شرقی و نه غربی است (بلکه تک درختی است در دشت مرتفعی که از هر سو بدان آفتاب می‌تابد. روغن آن به حدی خالص و تمیز است) گویی روغن آن بدون تماس با آتش دارد شعله‌ور می‌شود. نوری است بر فراز نوری (دیگر، نور چلچراغ و نور حباب

و نور روغن زیتون همه جا را نورباران کرده‌اند. به همین ترتیب نور تشریعی وحی و نور تکوینی هدایت و نور عقلانی معرفت پرده‌های شک و شبهه را از جلو دیدگان همگان به کنار زده و جمال ایزد را بر در و دیوار هستی متجلی کرده‌اند. اما این چشم بینا و دل آگاه است که می‌تواند ببیند و دریابد) خدا هر که را بخواهد به نور خود هدایت می‌کند (و شمعک نور خرد را به چلچراغ نور احد می‌رساند و سراپا فروزانش می‌کند). خداوند برای مردم مثل‌ها می‌زند (تا معقول را در قالب محسوس بنمایاند و امور دور از دایرة دریافت خرد را - تا آنجا که ممکن است با تلسکوپ وحی و در پرتو دانش - به خرد نزدیک نماید). خداوند از هر چیزی آگاه است (و می‌داند چگونه مخلوق خود را با معبود آشنا کند)».

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ * أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا *

وَعَبًّا وَقَضْبًا * وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا * وَحَدَائِقَ غُلْبًا * وَفَكْهَةً وَأَبَّا * مَنَّاعَ لُكْمٍ وَلَا نَعِيمٍ *

[عبس: ۳۲-۲۴]

«انسان باید به غذای خویش بنگرد و درباره آن بیندیشد (که چگونه ما آن را برای او فراهم کرده‌ایم، و در ساختمان و مواد غذایی و اجزاء حیات بخش آن، چه دقت و مهارت و ظرافتی به کار برده‌ایم). ما آب را از آسمان به گونه شگفتی می‌بارانیم. سپس زمین را می‌شکافیم و از هم باز می‌کنیم. در آن دانه‌ها را می‌رویانییم (که مایه اصلی خوراک انسان است). و رزها و گیاهان خوردنی را. و درختان زیتون و خرما را. و باغ‌های پر درخت و انبوه را. و میوه و چراگاه را، برای استفاده و بهره‌مندی شما و چهارپایان شما.

﴿وَاللَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ﴾ [تین: ۱]. «سوگند به انجیر و زیتون».

نگاهی به تفسیر زیتون در برخی از تفاسیر:

نظرات و تفاسیر مختلف و متفاوتی در باره قسم به زیتون در تفاسیر بیان شده است که ظاهراً سه دیدگاه بیشتر از دیدگاه و نظرها در تفاسیر بیان شده‌اند. خلاصه‌ای از نظرات و دیدگاه‌ها در سه مورد زیر بیان می‌شود و پس از آن اقوالی که دربرگیرنده این نظرات هستند آورده می‌شود:

خلاصه آراء و دیدگاه مفسران درباره زیتون:

انجیر و زیتون دو میوه معروف یا درخت آنهاست و بیشتر در سرزمین‌های قدس و پیرامون آن که محل نزول وحی و بعثت پیامبران بوده می‌روید و بخاطر فواید زیاد و خواص و منافی که دارد خدای متعال به آنها سوگند یاد کرده است. زیتون نام دو کوهی است که در سرزمین شام و فلسطین واقع شده است (کوهستانی که دمشق و بیت‌المقدس بر بالای آنها بنا شده است) و اطلاق نام دو میوه بر این دو کوه شاید برای این بوده که این دو میوه در آنها فراوان می‌روید و سوگند خوردن به این دو منطقه بخاطر این است که عده بسیاری از انبیاء در این مکان‌ها مبعوث شده‌اند. و نیز گفته شده که نام دو کوهی از ارض مقدسه است.

اقوال مفسران درباره تفسیر زیتون:

آیه ۲۰ سوره مومنون و آیه ۱ سوره تین در تفسیر امام قرطبی رحمه الله:^۱

ابن عباس، حسن، مجاهد، عکرمه، ابراهیم نخعی، عطاء بن رباح، جابر بن زید، مقاتل و کلبی درباره فرموده خداوند «والتین و الزیتون» گفته‌اند: آن انجیری که خداوند به آن قسم یاد کرده انجیری است خوردنی و زیتون هم آن زیتونی است که از آن روغن می‌گیرند و این همان قول خداوند متعال است که فرمودند: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدَّهْنِ وَصَنِيعَ لَلْأَكَلِینَ﴾.

درباره زیتون حدیثی از معاذ رضی الله عنه روایت شده که با شاخه زیتون مسواک کرده است و فرموده که از پیامبر اکرم صلی الله علیه و سلم شنیدم که فرمودند: «نعم السواک الزیتون من شجرة مبارکه، یطیب الفم و یدهب الحفر، و هو سواکی و سواک الأنبیاء قبلی...»^۲

«چه نیکو مسواکی است (مسواک درخت) زیتون! از درختی مبارک که دهان را خوشبو می‌کند و جرم دندان را از بین می‌برد، این مسواک من و پیامبران پیش از من است...»

از ابن عباس و ابن زید روایت شده است که منظور از زیتون در این

۱. الجامع الاحکام القرآن لابی عبدالله محمد بن احمد الانصاری القرطبی راجعه و ضبطه و علق علیه الدكتور محمد ابراهیم الحفناوی، خرج احادیثه الدكتور محمود حامد عثمان المجلد ۱۹ سوره التین ص

آیه مسجد بیت المقدس می باشد. قتاده هم گفته که زیتون کوهی است که بیت المقدس بر آن قرار دارد. محمد بن کعب گفته مقصود از زیتون مسجد ایلیا است. کعبُ الاحبار، قتاده، عکرمه و ابن زید گفته اند: مراد از زیتون، بیت المقدس است. و طبری هم این نظر را اختیار نموده است. فراء مردی از اهل شام می گوید: زیتون یعنی کوه های شام. و در این باره گفته شده که دو کوه در شام می باشد و به این دو کوه می گویند: طور زیتا و تینا. ابو مکین از عکرمه روایت نموده که تین و زیتون دو کوه در شام می باشند.

زیتون در تفسیر طبری رحمه الله:

﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ﴾ و درختی که در کوه طور سینا

رویانیده ایم و مراد از آن درخت زیتون می باشد. اهل تاویل در قول مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ اختلاف دارند برخی گفته اند: سَيْنَاءَ به معنی مبارک آمده است یعنی درخت از کوه مبارک روییده شده و این قول مجاهد می باشد. گروه دیگری گفته اند: سَيْنَاءَ به معنی حَسَن آمده یعنی از کوهی حَسَن روییده شده و این قول قتاده می باشد. و برخی هم گفته اند: طُورِ سَيْنَاءَ سینا کوه طور در سینا می باشد کوهی که خداوند متعال حضرت موسی علیه السلام

۱. تفسیر الطبری جامع البیان عن تاویلات القرآن تقریب و تهذیب لامام المفسرین و المورخین ابی جعفر محمد بن جریر الطبری، هذبه و قربه و خدمه الدكتور صلاح عبدالفتاح الخالدي، الجزء الخامس خرج احادیثه ابراهیم محمد العلی.

را در آنجا نجات داد. و این قول ابن عباس است. و قول راجح هم همان قول ابن عباس است.

درباره قول: ﴿ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٌ ۱ لِّلْأَكْلَيْنِ ﴾

ابن زید می گوید این روغن نان خورشی است برای خورندگان که خود را با آن چرب می کنند و آن را به خود آغشته می کنند.^۲

علمای اهل تاویل و تفسیر درباره این لَا شَرْقِيَّةَ وَلَا غَرْبِيَّةَ اختلاف دارند برخی می گویند این وصف لَا شَرْقِيَّةَ وَلَا غَرْبِيَّةَ برای این زیتون است که نه شرقی است و نه غربی و این صاف ترین روغن برای درخت زیتون می باشد. زیتون صرف اینکه فقط شرقی یا غربی باشد نیست بلکه به هنگام صبح از جهت شرق خورشید بدان می تابد و از جهت غرب در هنگام غروب نور خورشید بدان می تابد پس روغنش صاف ترین روغن است و اینگونه است روغن که بر اثر روشنایی و صافی بدون آتش گرفتن هم روشن شود. و این قول عکرمه و مجاهد و ابن زید است.

و اما قول دیگری که در این باره آمده آن است که برخی دیگر گفته اند این درخت دنیایی نیست (و در دنیا وجود ندارد).^۳

۱. صبیغ: نان خورش است. بدین علت بدان صبیغ می گویند چون لقمه را چرب و گوارا می کند.

۲. تفسیر الطبری ص ۴۷۳ سوره النور آیه ۳۵

۳. تفسیر الطبری ص ۵۵۸ سوره النور آیه ۲۵

زیتون در تفسیر ابن کثیر رحمه الله: ^۱

مفسرین درباره قسم به زیتون اختلاف نظر دارند و اقوال زیادی درباره این موضوع وجود دارد. از جمله درباره زیتون گفته‌اند: این قسم مراد به مسجد بیت المقدس می‌باشد و این قول قتاده و ابن زید و کعب الاحبار است. ولی مجاهد و عکرمه گفته‌اند که مراد همین زیتون است که از آن روغن و میوه می‌گیرند. (تفسیر سوره تین)

سخنان زیادی درباره زیتون روایت گردیده است. درباره زیتون گفته‌اند: اشاره به کوه زیتا دارد که در بیت المقدس است. و گفته‌اند زیتون اشاره به خود بیت المقدس است. و نیز گفته شده است: اشاره به شاخه زیتونی است که کبوتری آن را با خود آورده بود، آن کبوتری که نوح علیه السلام از کشتی پروازش داده بود تا گشت بزند و وضع طوفان را روشن بکند. وقتی که کبوتر برگشت و شاخه زیتون به منقار گرفته بود نوح علیه السلام دانست که زمین از آب به در آمده است و گیاه روی آن روئیده است. همچنین گفته‌اند زیتون همان چیزی است که ما حقیقت آن را می‌شناسیم و آن را می‌خوریم. دیگر رمز چیزی نیست و تنها مفهوم معمولی و مشهور خود را دارد... یا این که زیتون رمز مکان رویش خود بوده و بر مکانی دلالت دارد که در آنجا می‌روید.

۱. تفسیر القرآن العظیم للحافظ ابن کثیر

زیتون در تفسیر بیضاوی رحمه الله:^۱

خداوند انجیر و زیتون را اختصاص داده به قسم یاد کردن، بدانها از دیگر درختان ثمر دار و بدانها قسم یاد نموده است؛ چرا که انجیر میوه‌ای دارای جنبه دوا و درمانی و منافع بسیار است و ...

و زیتون میوه و نان خورش و دوا و درمانی است و دارای روغنی لطیف و پُر فایده نیز می‌باشد و درباره انجیر و زیتون گفته شده که قصد و مراد از انجیر و زیتون دو کوه در سرزمین مقدس یا مسجد دمشق و یا بیت المقدس یا دو کشور می‌باشد.

زیتون در تفسیر تیسیر الکریم الرحمن:^۲

خداوند به این دو درخت سوگند خورده است چون این دو درخت و میوه آنان منافع زیادی دارند و بیشتر در سرزمین شام هستند؛ جایی که عیسی بن مریم علیه السلام در آن به پیامبری برگزیده شد.^۳

﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ﴾ و این چراغ با روغنی افروخته شود که از درخت پر برکت زیتون به دست آید. آتش روغن درخت زیتون روشن‌ترین

۱. تفسیر البیضاوی المسمی انوار التنزیل و اسرار التاویل تالیف القاضی ناصرالدین ابی سعید عبدالله بن عمر بن محمد الشیرازی البیضاوی، حقه و علق علیه و خرج احادیثه و ضبط نصّه محمد صحبی بن حسن حلق و الدكتور محمود احمد الاطرش، المجلد الثالث، سورة التین ص ۵۴۸

۲. تیسیر الکریم الرحمن. شیخ عبدالرحمن بن ناصر السعدی، ترجمه: محمد گل گمشاد زهی فجلد سوم، تفسیر سوره تین ص ۸۳۶

۳. تیسیر الکریم الرحمن، جزء هجدهم آیه ۳۵ جلد دوم ص ۶۱۲

و نورانی‌ترین روشنایی می‌باشد لَا شَرْقِيَّةَ وَلَا غَرْبِيَّةَ نه شرقی است و نه غربی، پس شرقی نیست که در آخر روز خورشید به آن بتابد و غربی هم نیست که در اول روز خورشید بر آن بتابد. نه غربی است و نه شرقی، بلکه در وسط زمین قرار دارد. مانند زیتون شام که در اول و آخر روز آفتاب بر آن می‌تابد. بنابراین روغن چنین درختی بهتر و صاف‌تر است. پس فرمود:

﴿يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾ نزدیک است که روغن آن از بس که صاف است - گرچه آتشی به آن نرسیده است - روشنی بخشد. پس وقتی آتش بدان برسد روشنایی کامل‌تری می‌بخشد.^۱

ابن عباس در معنی این آیه ﴿يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾ می‌فرماید: چنان که روغن صاف و زلال قبل از رسیدن آتش به آن می‌درخشد و هنگامی که آتش به آن برسد، بر درخشش خود می‌افزاید.

مولانا ابوالاعلی مودودی درباره درخت زیتون می‌فرماید:^۲

﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرٍ مُبَارَكٍ زَيْتُونَةٍ﴾. یعنی آن چراغ بوسیله روغن درخت مبارک زیتون روشن شده باشد. مبارک هم یعنی پُر‌فایده باشد که هیچ چیز دیگری از قبیل کوه و درختان دیگر نه از طرف شرق و نه از طرف غرب اطراف آن را ننگرفته و در سایه هیچ چیزی واقع نشده باشد و هیچ‌گاه هیچ چیزی مانع از تابیدن شعاع و نور خورشید به آن از اول طلوع خورشید تا موقع غروب نشده باشد که طبعاً هر درخت زیتونی اگر

۱. تیسر الکرم الرحمن، جزء هجدهم آیه ۳۵

۲. تفسیر سوره نور: علامه ابوالاعلی مودودی، مترجم: استاد حاج ملا صدیق علایی ۳۰۷-۲۹۶

دارای همچنین مزایا و شرایطی باشد، روغن آن بسیار صاف و لطیف خواهد بود ولی درختی که خورشید به آن نتابیده باشد مگر در قسمتی از روز، گرچه درخت زیتون هم هست با این وصف روغن آن بسیار غلیظ و ناخالص و کثیف می باشد.

درختی که ﴿لَا شَرْقِيَّةً وَلَا غَرْبِيَّةً﴾ است یعنی: درخت زیتونی که نه در جهت شرقی و نه در جهت غربی باشد بلکه درختی باشد در صحراء و آشکار در تمام روز به منظور اینکه ثمره آن بسیار رسیده و ممتاز و روغن آن بسیار صاف و پاکیزه و بی غلّ و غش باشد پرتو خورشید بر آن بتابد.

﴿يَكَادُ زَيْتُهَا يَضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ﴾ یعنی این درخت زیتون نه شرقی و نه غربی است، بر اثر شدت صفا و لطافت آن اگر آتشی را هم لمس نکند و بوسیله آتش مشتعل و روشن هم نشود تو گوئی خود روغنش طبعاً روشن و درخشنده است. (بنابراین) مفهوم و معنا فرمایش حقّ که می فرماید يُوْقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ. این جمله بدین منظور آمده است که چون خالص ترین و صاف و لطیف ترین و در عین حال قوی ترین نوری که انسان در زمان های قدیم بدان آشنائی داشته و آن را شناخته است، نور، روغن درخت زیتون بود و همچنانکه در ادامه و تفسیر آیه آمده صاف ترین چراغ ها نزد ایشان چراغ هایی بود که بوسیله روغن زیتون یعنی درخت زیتون که در بالای کوه ها و در دل بیابان ها می روئید و بطور مستقیم نور خورشید عالم تاب بر آن درخت ها می تابید، روشن و بر افروخته می شدند. و هدف و مقصود از يَكَادُ زَيْتُهَا يَضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ. این است که خداوند مجدداً تمام انسان ها را

بر آن داشته است که قوی‌ترین و شدیدترین شعله و پرتو ممکن را تعقل و تصور نمایند.

خداوند امر می‌فرماید که انسان‌ها در همان مثالی که آن را کلام خویش مطرح و ذکر کرده‌اند مصباح مورد بحث را در نظر بگیرند و آن را تصور نمایند، چه مصباحی و چه چراغی؟ آن مصباح و چراغی که بوسیله و ابزاری مثل زیت و روغن درخت زیتونی که بسیار لطیف و پاک و صاف باشد، روشن و برافروخته شده است که همین روغن خود همان وسیله‌ای است به اقتضای نظافت طبعش نزدیک است بخودی خود بدون اینکه آتشی را به او بزنند، بسوزد و مشتعل شود. ولی در اینجا نکته‌ای شایان ذکر و یادآوری است و آن این که این سه امر یعنی: ۱- زیت زیتون ۲- نه شرقی و نه غربی بودن درخت ۳- و حال و صفت زیت و کیفیت آن به این شکل و وضع که بدون تماس با آتش هم تو گوئی که نزدیک است به خودی خود نور افشانی کند و مضيئی باشد، اینها سه جزء مستقل مثال طرح شده نیستند منتهی ذکر و یادآوری اینها تنها در ضمن اموری است که این امور به جزء اولین مثال، یعنی مصباح متعلق هستند.

زیتون در فی ظلال القرآن: ۱

﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِّلْأَكْثَنِ﴾ [مؤمنون: ۲۰]
 «همچنین درختی (با آن) آفریدیم که در کوه طور سینا می‌روید و (صدها سال عمر می‌کند و پیوسته سبز و خرم است و بدون زحمت زیاد، برکات فراوانی بهر شما می‌سازد) و تولید روغنی و نان خورشی می‌کند (که

دارای املاح کلسیم، آهن، فسفر، ویتامی‌های آ و ب بوده و سرشار از پروتئین است و استفاده‌های صنعتی دارد. همچنین در طب نیز مورد استفاده می‌باشد و نیز مواد غذایی (برای خورندگان (است)).

درخت زیتون با روغن و خوراک و تخته و چوبی که دارد از همه درخت‌های دیگر فوائد بیشتری می‌رساند. نزدیک‌ترین سرزمین رویش درخت زیتون به ممالک عربی طور سینا است که در سرزمین مقدس مذکور در قرآن است.^۱ و این در آیه ۱۶ سوره نازعات این چنین آمده: بدان گاه که پروردگارش او را در سرزمین مبارک و پاک طوی صدا زد.

«طوی» بنا به ارجح اقوال، نام سرزمینی است که در کنار کوه طور و در طرف راست آن قرار دارد برای کسی که از مدین به سوی طور بیاید. مدین هم در شمال حجاز واقع است.^۲

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِثْكَوْرٍ فِيهَا مَصْبَاحٌ الْيَصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيُّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ

اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [انور: ۳۵]. نور روغن زیتون، درخشان‌ترین و رخشان‌ترین نوری بوده است که مخاطبان آن روزی با آن آشنا بوده‌اند. اما گزینش این مثال تنها بدین خاطر نبوده است و بس. بلکه آن سایه‌های مقدسی که درخت پر برکت می‌اندازد نیز دخیل است. سایه‌های وادی مقدس در کوه طور نیز علت این گزینش بوده است. کوه

۱. فی ظلال القرآن، سوره مؤمنون، جز هیجدهم، جلد نهم، ص ۳۱۴

۲. فی ظلال القرآن، سوره نازعات، جز سی، جلد پازدهم، ص ۷۰۹

طور نزدیک‌ترین سرزمین روئیدن درختان زیتون به جزیره العرب است. در قرآن به این سرزمین و به سایه‌های پیرامون آن اشاره گردیده است:^۱

﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٌ لِّلَاكِلِينَ﴾ [مؤمنون: ۲۰]

درخت زیتون عمر درازی دارد هر چه در آن است به سود مردمان است. روغن و چوب و برگ و میوه آن ... بار دیگری روند قرآنی از نمونه و ماکت کوچک می‌پردازد تا نگاهی به اصل بزرگ و سترگ بیندازد. این درخت، یک درخت معین نیست و در مکان و جهتی نمی‌گنجد و محدود و محصور نمی‌شود. بلکه درختی است تنها برای مثال نزدیک گرداندن به ذهن:

﴿لَا شَرْقِيَّةَ وَلَا غَرْبِيَّةَ﴾ «نه شرقی و نه غربی است».

روغن این درخت هم از جنس این روغن‌های دیدنی و محدود نیست. بلکه این روغن، روغن شگفت دیگری است:

﴿يَكَادُ زَيْتُهَا يَضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾. انگار روغن آن بدون تماس با آتش دارد شعله‌ور می‌شود.

این روغن آن اندازه درخشان و رخشان است، و آن اندازه روشن و تابان است نزدیک است بدون آتش گرفتن هم بدرخشد و پرتو افکن شود.^۲

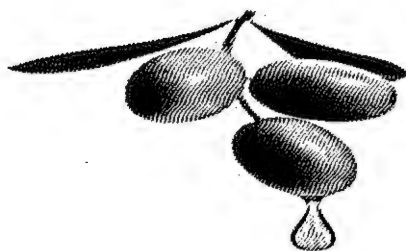
و درختی که در کوه طور سینا می‌روید، و آن درخت زیتون است. و به

۱. فی ظلال القرآن، سوره نور، جز هجدهم، تفسیر آیه ۳۵

۲. فی ظلال القرآن، سوره نور آیه ۳۵، جزء هجدهم

ویژه بیان شده است، چون در جای خاصی در سرزمین شام می‌روید، و منافعی دارد که برخی از آن در فرموده الهی بیان شده است: ﴿تَبَّتْ يُالِدُهُنَّ وَصَبَغَ لِأَلْكِلِينَ﴾ دارای روغن است، که بیشتر برای روشن کردن چراغ‌ها از آن استفاده می‌شود و نان خورشی برای خورندگان است و منافعی دیگر دارد.^۱

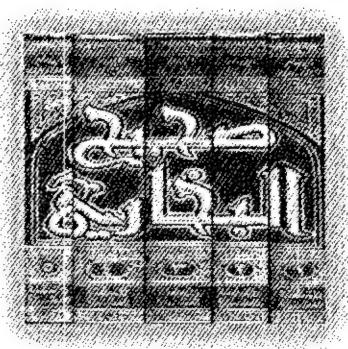
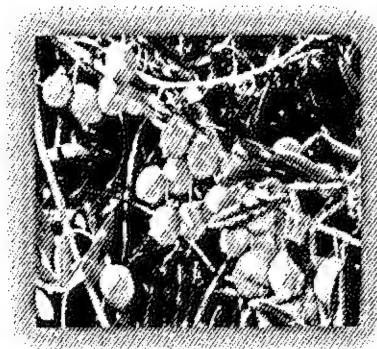
﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرٍ مُبَارَكٍ زَيْتُونَةٍ﴾ و این چراغ با روغنی افروخته می‌شود که از درخت پر برکت زیتون به دست می‌آید. آتش روغن درخت زیتون روشن‌ترین و نورانی‌ترین روشنایی می‌باشد ﴿لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ نه شرقی است و نه غربی، پس شرقی نیست که در آخر روز خورشید به آن بتابد، و غربی هم نیست که در اول روز خورشید بر آن بتابد. نه شرقی است و نه غربی، بلکه در وسط زمین قرار دارد. مانند زیتون شام که در اول و آخر روز آفتاب بر آن می‌تابد. بنابراین روغن چنین درختی بهتر و صاف‌تر است.^۲



۱. سوره مؤمنون تفسیر آیه ۲۰ جلد دوم ص ۵۵۷

۲. سوره نور تفسیر آیه ۳۵ جلد دوم ص ۶۱۳

زیتون در احادیث:



از ابی سعید رضی الله عنه روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه و سلم فرمودند: «كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدْهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ.»^۱ «روغن زیتون بخورید و خود را با آن چرب کنید (آن را به خود بمالید) برآستی که زیتون از درخت خجسته و مبارکی است.»

از عمر بن خطاب رضی الله عنه روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه و سلم فرمودند: «كُلُوا الزَّيْتِ، وَأَدْهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ.»^۲ حدیث دیگری از عقبه بن عامر رضی الله عنه روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه و سلم فرمودند:

«عَلَيْكُمْ بِزَيْتِ الزَّيْتُونِ فَكُلُوهُ وَادْهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ يَنْفَعُ مِنَ الْبَاسُورِ»^۳ «بر شما باد زیت زیتون؛ پس از زیتون و روغن زیتون بخورید و روغن زیتون

۱. رواه الترمذی، کتاب الاطعمه، باب (ما جاء فی اكل الزيت). ۱۹۱۳-و احمد فی المسند ۴۹۷/۳. و الدارمی فی الاطعمه باب فی فضل الزيت (۲۰۵۲/۲) ۱۳۹/۲ و الحاکم فی المستدرک.

۲. الترمذی فی الاطعمه باب ما جاء فی اكل الزيت ۱۹۱۱. و ابن ماجه فی الاطعمه باب الزيت (۳۳۱۹/۲) ۱۱۰۳/۲. و الحاکم فی المستدرک، والطبرانی فی الکبیر (۸۹) ۲۹/۱

۳. الطبرانی فی الکبیر ۲۸۱/۱۷

را بر خود بمالید. براستی که به بیماری بواسیر نفع می‌رساند».

و نیز حدیثی دیگری روایت شده که پیامبر خدا صلی الله علیه و سلم فرمودند: «عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الشَّجَرَةِ الْمُبَارَكَةِ زَيْتُ الزَّيْتُونِ فَتَدَاوُوا بِهِ ...»^۱ (استفاده از) روغن زیتون این درخت خجسته و مبارک بر شما باد (استفاده از روغن زیتون بر شما ملزم باد)، و خود را با آن مداوا کنید ...» از انس رضی الله عنه روایت شده که فرمود: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَكْثُرُ دَهْنَ رَأْسِهِ وَتَسْرِيحَ لِحْيَتِهِ وَيَكْثُرُ الْقِنَاعَ كَانَ ثَوْبَهُ ثَوْبُ زَيْتٍ».^۲ رسول خدا صلی الله علیه و سلم زیاد روغن به سرش می‌زد آنطور که لباسش همچون لباس روغن فروش بود و ریشش را شانه می‌کرد و نیز به زیادی رو بوند می‌بستند.

از عائشه رضی الله عنها روایت شده که فرمودند: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يُحْرِمَ غَسَلَ رَأْسَهُ بِخَطْمِيٍّ وَأَشْنَانٍ، وَأَدِهِنَهُ بِشَيْءٍ مِنْ زَيْتٍ غَيْرِ كَثِيرٍ.^۳ رسول خدا صلی الله علیه و سلم هرگاه تصمیم به احرام بستن می‌گرفتند سرشان را با گل خطمی می‌شستند و با مقداری از روغن زیتون (موی سر و بدنشان) را چرب می‌نمودند که البته این چرب نمودن سر و بدن بسیار زیاد هم نبود.

از زید بن ارقم رضی الله عنه روایت شده که فرمودند: أَمَرَنَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ نَتَدَاوَى مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقِسْطِ الْبَحْرِيِّ وَالزَّيْتِ^۴ پیامبر صلی

۱. الطبرانی فی الکبیر ۲۸۱/۱۷

۲. أخرجه الترمذی فی الشمائل رقم ۳۲

۳. احمد فی المسند ۷۸/۶

۴. الترمذی فی الطب باب ما جاء فی دواء ذات الجنب (۲۱۶۰، ۲۱۶۱) - ابن ماجه فی الطب باب دواء ذات الجنب (۳۴۶۷) ۱۱۴۸/۲ - احمد فی المسند ۳۶۹/۴ و ۳۷۲ - والحاکم فی المستدرک.

الله علیه و سلم به ما امر نمود که با روغن زیتون و گُست دریایی^۱ خود را از بیماری ذات الجنب^۲ مداوا کنیم.

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه و سلم فرمود: «إِذَا شَقَّقْتَ يَدَ الْمُحْرِمِ أَوْ رِجْلَهُ، فَلْيِدْهَنْهُمَا بِالزَّيْتِ أَوْ السَّمَنِ»^۳ «هرگاه که دست یا پای شخص مُحْرِم (در حال احرام) بُریده (و پاره و یا چاک چاک) گردید با روغن زیتون و روغن خوراکی (کره آشپزی) دست و پایش را روغن مالی و چرب کند».

از عائشه رضی الله عنها روایت شده که فرمود: لَقَدْ مَاتَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَا شَبِعَ مِنْ خُبْزٍ وَزَيْتٍ فِي يَوْمٍ وَاحِدٍ مَرَّتَيْنِ...^۴ رسول خدا صلی الله علیه و سلم در حالی که وفات نمودند در هیچ روزی دوبار از روغن زیتون و نان سیر نشدند. (و در یک روز واحد دو بار از نان و زیتون نخوردند).

معاذ بن جبل رضی الله عنه روایت نموده که پیامبر خدا صلی الله علیه و سلم فرمودند: «نِعْمَ السَّوَاكُ الزَّيْتُونُ مِنْ شَجَرِهِ مُبَارَكٌ، يُطِيبُ الْقَمَّ وَ يَذْهَبُ الْحَفَرَ، وَ هُوَ سِوَاكِي وَ سِوَاكُ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي...»^۵

«چه نیکو مسواکی است (مسواک درخت) زیتون! از درختی مبارک که دهان را خوشبو می کند و جرم دندان را از بین می برد، این مسواک من و پیامبران پیش از من است.»

۱. قسط: گُست، کوشنه، کت خشک بند مفصل — جمود مفصل

۲. ذات الجنب: پلوزی، ورم شامه شش، پز، بَرسام

۳. ابی بکر بن ابی شیبه ۴۶۴/۳

۴. مسلم فی الزهد و الرقائق (۲۹۷۴/۴-۲۲۸۳) و ابن حبان فی الصحيح (۶۳۵۸/۱۴-۲۷۲۲) و الترمذی فی

الشمائل و ابو نعیم فی الحلیه

۵. المعجم الاوسط بیهقی ۶۷۸

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده که فرمود: يَشْمُ الْمُحْرِمُ الرِّيحَانَ وَ يَنْظُرُ فِي الْمِرَاهِ وَ يَتَدَاوَى بِمَا يَأْكُلُ: الزَّيْتِ وَ السَّمَنِ.^۱ شخص مُحْرِم ریحان را می بوید و در آینه می نگرد و به آنچه (از) روغن زیتون و روغن خوراکی _ کره آشپزی) می خورد خود را مداوا می کند.

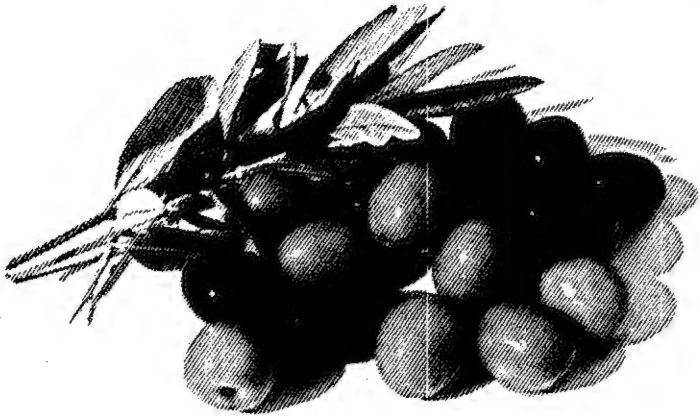
از سعید بن جبیر روایت است که فرمود: كَانَ ابْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا يَذْهَبُ بِالزَّيْتِ.^۲ ابن عمر رضی الله عنهما خود را با روغن زیتون چرب می نمود.
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَلِيٍّ عَنْ جَدِّهِ سَلَمَى أَنَّ الْحَسَنَ بْنَ عَلِيٍّ وَ ابْنَ عَبَّاسٍ وَ ابْنَ جَعْفَرٍ أَتَوْهَا فَقَالُوا يَا أَبَا هَاشِمٍ لَنَا طَعَامٌ مِمَّا كَانَ يُعْجِبُ رَسُولَ اللَّهِ وَ يُحَسِّنُ أَكْلَهُ فَقَالَتْ يَا بَنِيَّ لَا تَشْتَهِيهِ الْيَوْمَ قَالَ بَلَى اصْنَعِيهِ فَقَامَتْ فَأَخَذَتْ شَيْئًا مِنَ الشَّعِيرِ فَطَحَنَتْهُ ثُمَّ جَعَلَتْهُ فِي قَلْدٍ وَ قَلِيتُ عَلَيْهِ شَيْئًا مِنْ زَيْتٍ وَ دَقْتُ الْفَلْفَلَ وَ التَّوَابِلَ فَقَرَّبْتَهُ إِلَيْهِمْ فَقَالَتْ هَذَا مِمَّا كَانَ يُعْجِبُ النَّبِيَّ وَ يُحَسِّنُ أَكْلَهُ.

عبدالله بن علی از جده اش سلمی روایت می کند که سلمی چنین روایت کرده است (حسن بن علی، ابن عباس و جعفر رضی الله عنهم پیش سلمی آمده و تقاضای طعامی کردند که مورد پسند رسول خدا صلی الله علیه و سلم بوده است. سلمی رضی الله عنها می فرماید: من به آنان گفتم: امروزه آن طعام خورده نمی شود (یعنی زیاد مورد پسند نیست) اما آنان برای تاکید خواسته خود اصرار می ورزیدند. سلمی رضی الله عنها می فرماید: مقداری جو را آرد کرده و آن را در دیگی انداختم و بعد مقداری روغن زیتون و اندک فلفل و مطبوع کننده و چاشنی را کوبیده در دیگ ریخته و وقتی آماده شد، غذا را پیش آنان گذاشته و گفتم: این است غذایی که رسول خدا صلی الله علیه و سلم آن را پسندیده و تناول فرمودند.

۱. صحیح البخاری کتاب الحج باب ۱۸ الطیب عند الاحرام

۲. صحیح البخاری کتاب الحج باب ۱۸ الطیب عند الاحرام ۱۵۳۷

نام‌های میوه زیتون، روغن و درخت زیتون:



نام علمی: «الیاوروپیا» *olea europaea*

فارسی: زیتون، روغن زیتون، درخت زیتون

کردی: داریکه و بهری داریکه، زهیتوون، زهیتی زهیتوون، داری زهیتوون

عربی: الزیتون، شجرة الزیتون، زيت الزیتون، اوراق زیتون، عثم

ایتالیا: Oliva

انگلیسی: Olive

آلمانی: Olive

ترکی: Zeytin

یونانی: Olive

اسپانیایی: Oliva

تاریخچه منشأ زیتون:



زیتون یکی از قدیمی‌ترین درختان شناخته شده و کشت شده در جهان می‌باشد که در مورد مبدأ و منشأ آن عقاید متفاوتی بیان شده است. عده‌ای آن را بومی آسیای صغیر دانسته

و معتقدند که از حدود ۶۰۰۰ سال پیش از طریق ایران، سوریه و فلسطین به بقیه نواحی مدیترانه گسترش یافته است. عده‌ای دیگر معتقدند که درخت زیتون به عنوان منبع ثروت پادشاهی تسمدن باستان جزیره کرت به حساب آمده است و به وسیله فنیقی‌ها وارد آسیای صغیر و یونان شده و بعدها بوسیله رومی‌ها در حوزه مدیترانه پخش گردیده است. گروهی دیگر می‌گویند که در قرن هشتم قبل از میلاد وارد یونان شده است. عده‌ای دیگر منشأ زیتون را ایتالیا می‌دانند و معتقدند که از آن مناطق به سوریه و ایران انتشار یافته است. برخی دیگر موطن اصلی زیتون را ایران می‌دانند. آنچه از نوشته‌های اکثر مؤلفان و کارشناسان در امور زیست‌شناسی گیاهان بر می‌آید زیتون را بومی مناطق اطراف مدیترانه از اسپانیا تا لبنان، سرتاسر جنوب اروپا، سرتاسر شمال آفریقا و نقاطی از خاورمیانه می‌دانند. این اظهار نظرها کاملاً درست هستند و زیتون می‌تواند در کلیه مناطقی که دارای آب و هوا و شرایط خاک‌های اطراف دریای مدیترانه باشند کشت شود و رشد نماید. ولی حقیقت امر در گفتار محققان گیاه‌شناس چنین می‌نمایند که فنیقیه یا به عبارتی دیگر، بخش شمالی جزیره العرب زادگاه اصلی زیتون بوده است و زیتون از آنجا نشأت گرفته است.

مشخصات گیاه شناسی درخت زیتون:



زیتون درختچه‌ای است به ارتفاع حدود ۳ تا ۵ متر که در شرایط مساعد، ارتفاع آن به ۱۲ متر و قطر تنه اش به ۳ تا ۴ متر

می‌رسد. تنه درخت در ایام جوانی دارای پوستی صاف با رنگ خاکستری مایل به سبز می‌باشد. چوب درخت زیتون بسیار سخت و مقاوم و رنگ آن زرد است که خطوط قهوه‌ای رنگ در آن وجود دارد.

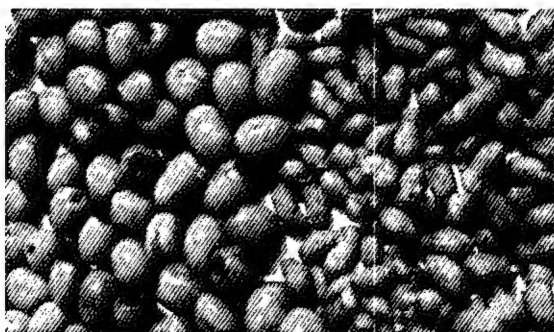
برگ‌های زیتون سبز رنگ، بیضوی، نوک تیز و دراز و مقابل یکدیگر بر روی ساقه قرار گرفته‌اند. و ابعاد آنها در واریته‌های مختلف متفاوت می‌باشد. رنگ سطح فوقانی برگ‌ها سبز تیره و پوشیده از یک لایه بافت مومی و در سطح تحتانی کرک‌های ستاره‌ای نقره‌ای وجود دارد که دو عامل فوق موجب کاهش تبخیر رطوبت و افزایش توان مقاومت در مقابل خشکی و گرما می‌شوند. و همیشه سرسبز بوده و هر ۲ تا ۴ سال یکبار خزان می‌کنند در صورتی که همه ساله برگ‌های جوان روی شاخه ظاهر می‌گردند.

گل‌های زیتون معمولاً دیرتر از گل‌های سایر درختان میوه شکوفا می‌شوند. گل‌ها خوشه‌ای و هر خوشه دارای ۸ تا ۲۵ گل است. رنگ گل‌ها سفید صدفی و دارای چهار گلبرگ و چهار کاسبرگ ۲ پرچم و مادگی ۲

خانه‌ای هستند. گل‌ها بر دو نوعند. گل‌های کامل که دارای اندام‌های نر و ماده هستند و گل‌های ناقص که فقط اندام نر دارند تعداد گل‌ها فوق العاده زیاد است و در صورتی که ۱ تا ۳ درصد گل‌ها به میوه تبدیل گردد باردهی مناسب و اقتصادی خواهد بود. تلقیح توسط باد و حشرات انجام می‌گیرد. عدم سازگاری گرده‌ها با مادگی از مهمترین عوامل شناخته شده دگر باروری در زیتون است.



میوه زیتون گوشتی و هسته‌دار است که در واریته‌های مختلف به شکل‌های گرد، بیضی، گلوله‌ای، دراز، نوک‌دار و دارای انحنا در یک طرف دیده می‌شوند.



وزن میوه از یک تا دوازده گرم متفاوت می‌باشد. میوه زیتون شفت، پوست آن صاف و براق، گوشت نرم و بسیار تلخ و رنگ گوشت ابتدا سبز که در نهایت به بنفش تغییر رنگ می‌دهد. گوشت معمولاً چسبیده به هسته می‌باشد. قسمت هسته میوه چوبی و مغز آن گوشتی می‌باشد.

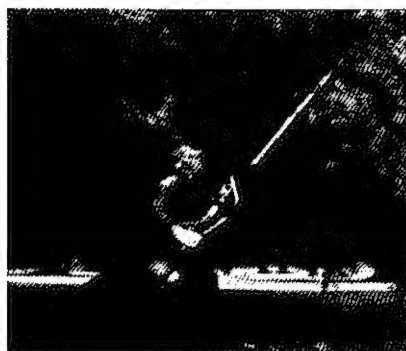
کاشت و برداشت زیتون:

کاشت نهال زیتون از آبان ماه شروع می‌شود و در برخی مناطق هم کشت نهال در فروردین ماه انجام می‌گیرد. روش کاشت مربع، روش کاشت مستطیل و روش کاشت لوزی؛ روش‌های کاشت زیتون می‌باشند. و اما برداشت زیتون بستگی به نوع مصرف و استعمال آن دارد. مثلاً برای

کنسرو زیتون باید رنگ میوه زیتون از سبز تیره به رنگ زردی برسد در این صورت است که برداشت صورت می گیرد، ولی جهت مصارف روغنی نیاز می باشد که رنگ میوه تیره و سیاه گردد. برداشت معمولاً بصورت دستی و اخیراً با توسعه و ساخت دستگاه های پیشرفته، برداشت از نوع مکانیکی یعنی با دستگاه های برداشت انجام می گیرد.



برداشت زیتون
با روش قدیمی دستی



برداشت زیتون با دستگاه جدید

روغن زیتون:

از میوه‌های رسیده درخت زیتون، روغن زیتون استخراج می‌شود. روغن زیتون طی سه مرحله در اثر فشار و به کمک حرارت آب جوش یا بدون آن استخراج می‌شود. روغن مرحله اول خالص بوده و مرغوب‌ترین روغن زیتون است که بصورت خام همراه غذا یا سالاد و یا بصورت پخته در طبخ غذا مصرف می‌شود. روغن مرحله دوم نیز خوراکی است ولی ارزش و کیفیت آن بمراتب کمتر از روغن مرحله اول است و بیشتر ارزش دارویی دارد. روغن مرحله سوم تلخ و سمی است و ارزش خوراکی ندارد و عمدتاً در صنعت صابون سازی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پس از پایان روغن کشی از تفاله‌های باقیمانده بعنوان خوراک دام، کود و سوخت استفاده می‌شود.

زیتون در طب سنتی:



با نظری بر کتب و مراجع طب سنتی اهمیت زیتون در طب سنتی بهتر آشکار می‌گردد. کلمه زیتون، روغن زیتون، برگ و میوه زیتون در کتاب‌های قدیمی طب سنتی زیاد آمده است. و حتی در برخی از منابع طب سنتی روغن زیتون را اولین روغنی می‌دانند که بشریت توانسته از میوه درختان روغن بگیرند لذا خواص فراوانی در منابع طب سنتی برای زیتون بیان کرده‌اند. خلاصه‌ای از خواص میوه زیتون، برگ زیتون، پوست درخت زیتون، روغن زیتون در طب سنتی در موارد زیر ذکر شده است:

برطرف کننده نقرس و روماتیسم، تب بر، قابض، از بین بردن زخم‌های

دهان، ادرار آور، نرم کننده و صفرا بر، تقویت کننده مو، جلوگیری از ریزش مو و سفیدی زود رس، دفع کننده سنگ کیسه صفرا، کرم کش، رفع سرفه های خشک، رفع خارش گزیدگی حشرات، رفع خشکی لثه، رفع بلغم، رفع یبوست، تعدیل دهنده صفرا، برطرف کردن خراش و ترک پوست، دفع سموم معده و روده، تسکین دهنده درد، جلوگیری از وروم روده، کاهش درد استخوانی، اشتها آور، مقوی، رفع تریخی معده، افزایش نیروی جنسی، مقوی قلب، درمان کننده مالاریا، نرم کننده پوست و مو، باز کردن جوش های صورت و رفع اثر آن و ...

زیتون در کتاب زاد المعاد فی هدی خیر العباد و کتاب طب النبوی امام ابن قیم رحمه الله:

حرف (زا): ← زیت = روغن زیتون:

خداوند تعالی فرموده است: ﴿... يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ ...﴾ «... از درخت پربرکت زیتونی (به دست آید) که نه شرقی و نه غربی است (بلکه تک درختی است در دشت مرتفعی که از هر سو بدان آفتاب می تابد. روغن آن به حدی خالص و تمیز است) گویی روغن آن بدون تماس با آتش دارد شعله ور می شود ...»

۱. زاد المعاد فی هدی خیر العباد: الامام شمس الدین ابی عبدالله محمد بن ابی بکر ابن قیم الجوزیه الدمشقی، تحقیق: مصطفی عبدالقادر عطا، فصل فی ذکر شیء من الادویه و الاغذیه المفردة التي جاءت علی لسانه صلی الله علیه وسلم مرتبه علی حروف المعجم، حرف الزای، ص ۲۷۶، المجلد الرابع - الطب النبوی لشمس الدین محمد بن ابی بکر بن ایوب الزرعی الدمشقی ابن قیم الجوزیه، حرف الزای (زیت) ص ۲۱۳

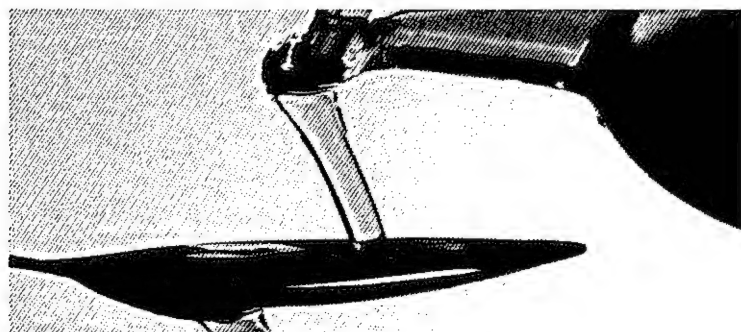
در سنن ترمذی و سنن ابن ماجه در حدیثی که ابوهریره رضی الله عنه از پیامبر صلی الله علیه و سلم روایت کرده، که پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمودند: «كُلُوا الزَّيْتِ، وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ». «روغن زیتون بخورید و خود را با روغن زیتون، چرب کنید (برای مالیدن بر بدنتان استفاده کنید)؛ براستی که آن، از درختی خجسته است.»

بییهقی و ابن ماجه حدیثی را روایت کرده‌اند که رسول خدا صلی الله علیه و سلم فرموده اند: «اتَّئِدِمُوا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ». «روغن زیتون را خورش نان کنید و خود را با آن چرب کنید؛ براستی که آن، از درختی خجسته است.»

روغن زیتون در درجه اول گرم و مرطوب است و کسی که به اشتباه گفته: روغن زیتون خشک است (به خطا رفته است). روغن زیتون به نوع زیتون بستگی دارد، اگر روغن از زیتون رسیده گرفته شده باشد بهترین نوع روغن است و اگر روغن زیتون از زیتون نرسیده گرفته شده باشد سردی و خشکی در آن وجود دارد؛ و اما از زیتون‌ها، زیتون قرمز حد وسط بین آن دو زیتون است و زیتون سیاه هم سبب گرم شدن بدن، مرطوب کننده بدن، دفع سموم از بدن، روان شدن شکم و خارج کردن کرم‌ها از بدن می‌شود. زیتون قدیمی و کهنه دارای خاصیت گرمابخشی بیشتری است و زیتون آبیاری شده و استخراج شده با آب دارای حرارت کمتر و لطیف‌تری می‌باشد، تمامی انواع زیتون پوست بدن را نرم و ملایم می‌کند و اینکه (آثار) پیری را به تاخیر می‌اندازد.

آب زیتون شور از تاول زدن جای سوختگی جلوگیری می‌کند و لثه را مستحکم و قوی می‌سازد. برگ زیتون برای درمان بیماری‌های بادسرخ،

بی‌حسی، خارش بدن و زخم‌های چرکین سودمند است. و از عرق کردن بدن نیز جلوگیری می‌کند و البته منافع زیتون چندین برابر آنچه است که ما ذکر کردیم.



روغن در کتاب زاد المعاد فی هدی خیر العباد و کتاب طب النبوی امام ابن قیم رحمه الله:^۱

حرف (دال): ← دهن = روغن:

وَلِلتَّرمِذِيِّ فِي كِتَابِ الشَّمَائِلِ عَنْ أَنَسٍ قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكْثِرُ دَهْنَ رَأْسِهِ وَتَسْرِيحَ لِحْيَتِهِ وَيَكْثُرُ الْقِنَاعَ كَأَنَّ ثَوْبَهُ ثَوْبُ زِيَّاتٍ». امام ترمذی در کتاب (الشمائیل) از انس بن مالک رضی الله عنهما روایت کرده که رسول خدا صلی الله علیه و سلم زیاد روغن به سرش می‌زد آنطور که لباسش همچون لباس روغن فروش بود و ریشش را شانه

۱. زاد المعاد فی هدی خیر العباد: الامام شمس الدین ابی عبدالله محمد بن ابی بکر ابن قیم الجوزیه الدمشقی، تحقیق: مصطفی عبدالقادر عطا، فصل فی ذکر شیء من الادویه و الاغذیه المفردة التي جاءت على لسانه صلی الله علیه و سلم مرتبه على حروف المعجم، حرف الدال، ص ۲۷۰، المجلد الرابع - الطب النبوی لشمس الدین محمد بن ابی بکر بن ایوب الزرعی الدمشقی ابن قیم الجوزیه، حرف الزای (زیت) ص ۲۰۷

می‌کرد و نیز به زیادی روئند می‌بستند.^۱

روغن منفذهای بدن را می‌گیرد و مانع از تحلیل آن می‌شود و هنگامی که بعد از استحمام با آب گرم استعمال شود، بدن را بسیار زیبا و باطراوت می‌کند؛ و اگر روغن به مو مالیده شود زیبا و بلند می‌شود. استعمال روغن برای سرخک مفید است و اکثر آفات را از آن می‌زداید.

در سنن ترمذی از ابوهریره رضی الله عنه حدیث مرفوعی روایت شده است:

«اَتْتَدِمُّوْا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوْا بِهِ»^۲ «روغن زیتون بخورید و خود را با آن چرب کنید.»

چکیده‌ای از مطالب زیتون در کتاب قانون در طب ابو علی سینا:^۳



زیتون: درختی است تنومند که در برخی از سرزمین‌ها می‌روید و از آن زیتون، روغن می‌گیرند.

از جمله خواص میوه، روغن، شاخه و برگ زیتون در کتاب قانون در طب این سینا:

۱. أخرجه الترمذی فی الشمائل رقم ۳۲

۲. ۳۳۲۰ ابن ماجه در این ماجه است. أخرجه الترمذی فی سننه برقم ۱۸۵۳ و الدارمی فی سننه

۱۰۲/۲ و احمد فی المسند ۴۹۷/۳

۳. قانون در طب تالیف: شیخ الرئیس ابو علی سینا، ترجمه: عبدالرحمن شرفکندی (هه ژار)، کتاب دوم، فصل هفتم حرف (ز) زیتون، صص ۱۴۳-۱۴۵، چاپ پنجم، انتشارات سروش صدا و سیمای جمهوری

اسلامی ایران ۱۳۷۰

- بدن را توان می‌بخشد.
- بازدارنده عرق است.
- نگهدارنده موی سر است.
- از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند.
- از بین برنده جوش‌های خرد، جوش‌های چرکین، جوش‌های باخراش و جوش‌های با التهاب بدن است.
- برای درمان عرق النساء مناسب است.
- برای کنده شدن دندان کرم خورده مناسب است.
- علاج کننده سر درد است.
- رطوبت‌های گوش را درمان می‌کند.
- علاج کننده درد گوش است.
- خونریزی لثه را باز دارد و دندان‌های لق را استوار می‌سازد.
- از بین بردن جوش‌های زبان و دهان است.
- تیرگی چشم را از بین می‌برد.
- داروی چشم سفیدی، چشم برآمدگی است.
- برای مدوا کردن بیماری‌های چشم مفید است.
- دیده را جلا می‌دهد.
- آب ریزش چشم را قطع می‌کند.
- علاج کننده بیماری‌های شش و سینه است.

- اشتها آور است.
- توانبخش معده است.
- علاج کننده پیچش روده است.
- کرم روده را از بین می برد.
- از بین برنده سموم در بدن است.

نقش زیتون در علاج درد و بیماری شخص سحر شده:



در کتاب هایی که درباره رقیه شرعی و تعویذ خواندن بر شخص مسحور تالیف شده اند به این مطلب اشاره شده؛ که علاوه بر ادعیه و اذکاری که بر بیمار خوانده می شود معالجه کننده به بیمار پیشنهاد می کند که از نوشیدنی و خوردنی هایی که در قرآن و احادیث نبوی بدان اشاره شده استفاده نمایند و البته بدین صورت که قبل از استعمال خوردنی و نوشیدنی های سفارش شده در دین باید آیات شفا و ادعیه ای که در سنت پیامبر صلی الله علیه و سلم آمده بر آن خوانده شود تا اثر شفا

بخشی و خاصیت درمانی آن به اذن خداوند متعال موثر واقع گردد.^۱ این مبحث اشاره‌ایی به موضوع فوق الذکر دارد.

ابن قیم رحمه الله می‌فرماید: و کان علاجه صلى الله عليه وسلم للمرض ثلاثة انواع: احدها: بالادويه الطبيعیه و الثانی: بالادويه الالهیه و الثالث: بالمركب من الامرین^۲

رسول خدا صلى الله عليه وسلم برای معالجه بیماری از سه روش استفاده می‌کردند: ۱-علاج با داروهای طبیعی ۲- علاج با داروهای الهی ۳- علاج با داروهای مرکب از داروهای الهی و داروهای طبیعی. علاج با این سه مورد با ادله قرآن و حدیث ثابت شده است. شیوه قرآن درمانی (داروی الهی) با استدلال از آیات قرآنی و احادیث زیر می‌باشد.

«و از قرآن آنچه را که مایه بهبودی و رحمت مومنان است فرو می‌فرستیم، ولی بر ستمکاران جز زیان و خسارت نمی‌افزاید» [اسرا: ۸۲]

شیخ عبدالرحمن بن ناصر السعدی رحمه الله در تفسیر این آیه می‌فرماید: قرآن مشتمل بر شفا و رحمت است، ولی این برای هر کس مایه شفا و رحمت نیست، بلکه برای کسانی سبب شفا و رحمت است که به آن ایمان دارند و آیاتش را تصدیق می‌نمایند، و به آن عمل می‌کنند. اما کسانی که با عدم تصدیق قرآن و عمل نکردن به آن به خود ستم ورزیده‌اند، آیات قرآن جز زیان به آنها چیزی نمی‌افزاید. زیرا به وسیله قرآن حجت بر آنها اقامه می‌شود. و شفایی که قرآن در بر دارد این است که دل‌ها را از شبهات و جهالت و آرای فاسد، و انحراف و اهداف زشت

۱. ارق نفسک بنفسک، خالد الجریسی -کیف تعالج مریضک بالرقیه الشرعیه، صارم البتار لتصدی للسرحر الاشرار، فتح المبین فی علاج الصرع و السحر و العین و... .

۲. الطب النبوی، ص ۱۹

پاکسازی می‌کند، زیرا قرآن مشتمل بر علم یقینی است که هر شبهه و جهلی به وسیله آن از میان می‌رود، و شامل موعظه و اندرز است و هرگونه شهوت پرستی را که با فرمان الهی مخالف باشد از میان می‌برد و جسم‌ها را نیز از دردها و بیماری‌ها مختلف شفا می‌بخشد.^۱

«بگو قرآن برای مومنان مایه راهنمایی و بهبودی است» [فصلت: ۴۴]

شیخ عبدالرحمن بن ناصر السعدی در ذیل این آیه می‌فرماید: قرآن مومنان را به راه راست و صراط مستقیم راهنمایی می‌کند. به آنها دانش‌های مفید می‌آموزد که به وسیله آن هدایت کامل به دست می‌آید و نیز بیماری‌های جسمی و قلبی را شفا می‌دهد.^۲

در آیات ذکر شده خداوند متعال برای قرآن کلمه دوا بیان نفرموده بلکه به جای کلمه دوا، شفا را به کار برده، زیرا شفا از دوا مهم‌تر و دوا سببی برای شفا می‌باشد. شیخ عثیمین رحمه‌الله می‌فرمایند: بدان که دوا سببی برای شفای بیماری است و مسبب آن هم خداوند متعال می‌باشد و بدان هیچ سببی نیست بجز آنچه خداوند متعال آن را سببی برای دوی بیماری قرار داده است و اسبابی که خداوند متعال برای بهبود و دوی بیماری قرار داده دو نوع می‌باشد:

نوع اول:

اسباب شرعی مانند قرآن و دعا. همانگونه که رسول خدا صلی الله علیه و سلم درباره سوره فاتحه فرمودند: وَ مَا يُدْرِيكَ أَنَّهَا رُقِيَّةٌ؟ (چه چیز تو را آگاه کرد که سوره فاتحه رُقیه و درمان می‌باشد. و همینطور رسول خدا صلی الله علیه و سلم (رفع) بیماری را با دعا برای بیمار رُقیه می‌نمود و خداوند متعال

۱. تیسیر الکَرِیم الرحمن، تفسیر راستین، شیخ عبدالرحمن بن ناصر السعدی. مترجم محمد گل

گمشاد زهی، سوره اسرا آیه ۸۲

۲. تیسیر الکَرِیم الرحمن، سوره فصلت آیه ۴۴

هم با دعای پیامبرش صلی الله علیه و سلم بیمار را شفا می‌داد و هر کس را که اراده می‌نمود شفا می‌داد.

نوع دوم:

اسباب حسی مانند ادویه و دواهای مادی و معلومی مانند غسل که از طریق شرع وارد و ثابت شده‌اند و یا بسیاری از اسباب حسی دیگری که از طریق تجربه علمای شریعت ثابت و وارد شده است.^۱

ابن القیم رحمه الله درباره سبب اول (قرآن) می‌فرماید: «بنابراین قرآن شفای کاملی برای همه دردهای روحی و جسمی و جمیع بیماری‌های دنیوی و اخروی می‌باشد، ولی هر کسی شایسته این کار نیست، و همه از مداوای با قرآن شفا نمی‌یابند، اما چنانچه یک بیمار به درستی از شفای قرآن استفاده کند و قرآن را با صداقت و ایمان بپذیرد و در حالی که آن را به صورت مطلق قبول داشته و به آن اعتقاد جازم دارد، جمیع شروط مداوا را نیز رعایت کند، بیماری‌اش به هیچ وجه نمی‌تواند در برابر قرآن مقاومت کند. چگونه بیماری‌ها در برابر کلام پروردگار آسمان‌ها و زمین مقاومت می‌کنند؟ کلامی که اگر بر کوه نازل می‌شد، آن را از جا می‌کند، و یا اگر بر زمین نازل می‌شد، آن را تکه تکه می‌کرد، پس هیچ بیماری، چه جسمی و چه روحی، وجود ندارد مگر اینکه قرآن آن را مداوا می‌کند و شفا می‌بخشد. کسی که قرآن او را شفا ندهد، خدا نیز او را شفا نمی‌دهد، و کسی که قرآن برایش کفایت نکند، خدا نیز برایش کفایت

۱. به نقل از کتاب فتح المبین فی علاج الصرع و السحر و العین، الدكتور عبدالله بن محمد بن احمد

نمی‌کند»^۱.

رسول خدا صلی الله علیه و سلم می‌فرمایند: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصَابَ الدَّوَاءُ الدَّاءُ بَرِيءٌ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»^۲.

«برای هر دردی دوا و درمانی وجود دارد، و چون آن دواء استعمال شود به اذن خدا بیماری رفع می‌گردد.»

بنابراین می‌توان بیان کرد که با استدلال آیات و احادیث مذکور نوع اول و دوم از علاج‌کننده‌هایی که ابن قیم رحمه الله نام برده اثبات شد و نوع سوم هم با استدلال بر حدیث زیر اثبات می‌شود.

از پیامبر صلی الله علیه و سلم روایت شده که فرمودند: «عَلَيْكُمْ بِالشَّفَاءِ مِنَ الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ»^۳ به دو شفای موجود در قرآن و عسل ملزم باشید (دو نوع از شفا بر شما باد: قرآن و عسل، پس جهت شفای بیماران از قرآن و عسل بهره جوید)».

این حدیث مرکب و ترکیبی از دو دواى الهی و طبیعی یعنی قرآن و عسل است. ابن طولون در شرح این حدیث فرمودند: در فرموده رسول خدا صلی الله علیه و سلم «عَلَيْكُمْ بِالشَّفَاءِ مِنَ الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ» قرآن جمع بین طب الهی و طب بشری، بین طب روحانی و طب طبیعی، بین طب جسمی و طب روحی، بین طب آسمانی و زمینی شده است.^۴ امام

۱. زاد المعاد، ۳۵۲/۴.

۲. صحیح مسلم، ۱۹۱/۱۴.

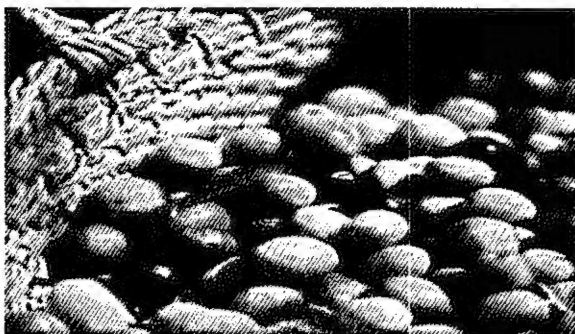
۳. مستدرک حاکم ۲۰۱/۴-و سنن ابن ماجه ۱۱۴۲/۲

۴. المنهل الروی فی الطب النبوی، ابن طولون، ص ۲۵۰-۲۵۲ به نقل از کتاب فتح المبین فی علاج الصرع و السحر و العین، الدكتور عبدالله بن محمد بن احمد الطیار

سیوطی نیز درباره این حدیث می‌فرماید: رسول خدا صلی الله علیه و سلم با این فرموده خود طب الهی و طب زمینی (طب پزشکی را تلفیق نموده است)؛^۱ لذا با استفاده از قیاس می‌توان بیان نمود که چون در قرآن و حدیث اثر شفا بخشی قرآن و غسل ذکر شده و در حدیث مذکور هم به چنین مطلبی اشاره شده، زیتون هم در حکم این حدیث قرار می‌گیرد؛ زیرا در قرآن و حدیث، هم به زیتون و هم به روغن زیتون اشاره شده و مورد سفارش قرار گرفته است. پس با قرآن خواندن بر روغن زیتون، روغن زیتون دارویی مرکب الهی طبیعی می‌شود و برای افرادی که مورد سحر قرار گرفته و به بیماری مبتلا شده‌اند دارویی بسیار مناسب است و موضع درد با آن چرب شود در این صورت هم بیماری بهبود می‌یابد و هم جنی که مامور شده شخص سحر شده را آزار دهد و به بیماری مبتلا کند از شخص دور می‌شود زیرا در قرآن و روغن زیتون شفا وجود دارد و دارویی الهی طبیعی می‌باشد. و این که گفته شد با بکارگیری روغن زیتون، جن از شخص مسحور دور می‌شود حدیثی است که ابن عامر از رسول خدا صلی الله علیه و سلم روایت کرده که فرمودند: «عَلَيْكُمْ بِزَيْتِ الزَّيْتُونِ فَاكْلُوهُ وَاَدِهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ يَنْفَعُ مِنَ الْبَوَاسِيرِ» و فی روایه «مَنْ إِدْهَنَ بِالزَّيْتِ لَمْ يَقْرِهَ الشَّيْطَانُ» بر شمامد باد بکارگیری و استعمال روغن زیتون پس آن را بخورید و خود را با آن چرب کنید، برآستی که برای بیماری بواسیر سودمند است» در روایت دیگری چنین آمده «کسی که خود را با روغن زیتون چرب کند (بمالد) شیطان به او نزدیک نمی‌شود.»

۱. المنهج السوي في الطب النبوي، للحافظ جلال الدين السيوطي، تحقيق حسن الأهدل

مهم‌ترین مواد و ترکیبات زیتون (میوه، برگ، روغن، پوست و ساقه) و خواص آن:



مهم‌ترین مواد و ترکیبات زیتون و روغن زیتون در موارد زیر ذکر شده است:

کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، پتاسیم، سدیم، آهن، مس، کلروفیل، تانن، مواد قندی، مواد رزینی، اسیدهای آلی، اسیدهای چربی، انواع الکل‌ها، اسید اولئانیک، روغن فرار، ساپونین، گلیکوزیدها، انواع ویتامین‌ها، منگنز و ...

خلاصه‌ای از خواص زیتون و روغن زیتون:

رفع کننده یبوست مزمن، بوی دهان، قولنج، تب، سرفه و شوره سر، دفع کننده سنگ صفرا، سنگ مثانه و کرم روده، تقویت کننده معده، تسکین دهنده و کاهش درد مفاصل، دردهای روماتیسم و سر درد، ضد سرطان، انعقاد خون و انسداد شریانی، ضد دیابت، جلوگیری از ریزش مو و سفید شدن، ادرارآور، اشتهاآور و ...

نقش روغن زیتون در ماساژ درمانی:^۱



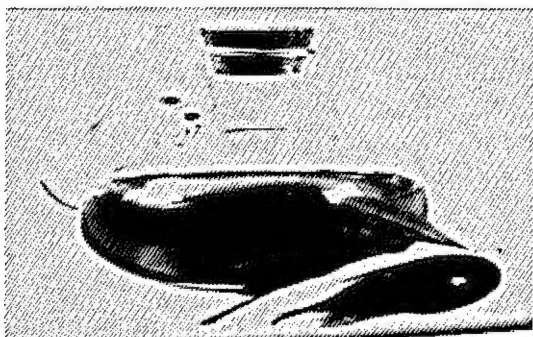
مطالعات و تحقیقات نشان داده است که اکثر ملل دنیا از قرون گذشته تا به حال از ماساژ به عنوان وسیله‌ای درمانی مهم استفاده

کرده‌اند، البته در بیشتر روش‌های ماساژ درمانی از روغن‌های گیاهی دارویی بهره جسته‌اند و روغن ماساژ را یکی از ملزومات تکنیک ماساژ دانسته‌اند. بکارگیری روغن‌های گیاهی در ماساژ درمانی نتیجه توصیه‌های اطباء قدیم و جدید می‌باشد. مطالعات جدید نشان داده که در انواعی از ماساژها خود ماساژها به تنهایی تاثیر چندانی در درمان ندارند و در حقیقت این روغن‌های گیاهی هستند که جنبه درمانی بالایی دارند و در بهبود بیماری به همراه ماساژ تاثیر می‌گذارند و این حقیقت اثبات شده دقیقاً برخلاف دیدگاه گروهی از اطباء قدیم می‌باشد که معتقد بودند روغن گیاهی در ماساژ درمانی فقط در تسهیل ماساژ تاثیر دارد. و اما یکی از روغن‌های گیاهی که برای ماساژ از جانب پزشکان مهر تایید خورده، روغن زیتون می‌باشد که در موارد ذیل به برخی از فواید آن اشاره شده است:

- القا کننده حس آرامش.
- تسهیل روند سوخت و ساز در سطح پوست.
- تمیز کردن پوست از سلول‌های تخریب شده.
- فعال نمودن حرکت مایعات در بافت‌ها.

- بهتر شدن تنفس. (تسهیل عمل دم و بازدم).
- تسهیل در انتقال اکسیژن.
- بهتر شدن تغذیه پوست.
- تقویت انعطاف پذیری پوست.
- افزایش خون سازی و تسهیل ساخت هموگلوبین ها و گلبول های قرمز در خون.
- دفع مواد زاید خون.
- دفع مواد زاید از طریق کلیه ها، ریه ها و غدد عرق.
- افزایش سلول های خونی از جمله هموگلوبین ها و گلبول های قرمز.
- کمک به عملکرد بهتر قلب.
- تسهیل قابلیت سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع) و افزایش هماهنگی عصب.
- افزایش انعطاف پذیری تاندون ها.
- تحریک گردش خون و تسریع آن.
- افزایش رفع اسید لاکتیک از عضلات.
- رفع استرس و افسردگی.
- رفع سردرد.
- رفع خستگی و کوفتگی عضلات.
- رفع دردهای بیماری اسکلتی و عضلانی.
- افزایش اکسیژن رسانی به بافت ها.

روغن زیتون و نقش حفاظتی از معده، لوزالمعده و کیسه صفرا



روغن زیتون تنها روغنی است که توسط معده بسیار خوب تحمل می‌شود. در واقع روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته و این ارگان را از زخم و التهاب حفظ می‌کند.

این روغن سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون‌های لوزالمعده می‌شود و بهتر از هر دارویی از این دو عضو محافظت می‌کند، در نتیجه می‌تواند از تشکیل سنگ‌های صفراوی نیز جلوگیری کند.

شادابی و طراوت پوست با روغن زیتون:

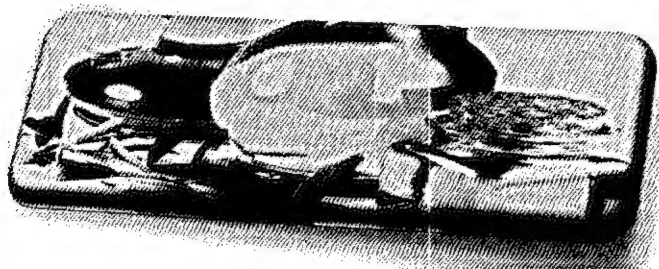


از ماده طبیعی که بتوان برای شادابی و طراوت پوست و جلوگیری از خشکی پوست استفاده نمود، روغن زیتون می‌باشد که بهتر از هر مواد

آرایش و بهداشتی است که برای پوست و شادابی پوست ساخته شده، زیرا می‌توان گفت طبیعی‌ترین کرم و ماده آرایش مخصوص پوست روغن زیتون می‌باشد. در یونان باستان، مصر و روم از این ماده طبیعی برای زیبایی و نرمی پوست زنان استفاده می‌شد.

اقرار اطباء قدیم و جدید بر این مطلب که روغن زیتون از بهترین روغن‌های طبیعی مفید برای پوست می‌باشد، این از جمله نشانی بر فرموده رسول خدا صلی الله علیه و سلم می‌باشد که پیامبر هر آنچه را گفته وحی از جانب خداوند متعال بوده است. فرمودند: ﴿اتَّذِمُوا بِالزَّيْتِ وَأَدِّهِنَا بِهِ؛ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ﴾. «روغن زیتون را خورش نان کنید و خود را با آن چرب کنید؛ براستی که آن، از درختی خجسته و مبارک است.»

کاهش و افزایش اشتها با روغن زیتون:



روغن زیتون دارای انواعی از اسیدهای است که هر کدام از این اسیدها خواص خاص خود را دارند از جمله این اسیدهای پالمیتیک است که سبب افزایش اشتها و اسیدهای اولئیک که سبب کاهش اشتها می‌شوند. برتری این روغن در آن است که برخلاف برخی از روغن‌های

غذایی که فقط سبب افزایش اشتها می‌شوند و در کاهش اشتها تاثیری ندارند. این مطلب همانطور که بیان شد بر عکس دیگر روغن‌های دیگر می‌باشد. متخصصان علم پزشکی شیوه صحیح استفاده از روغن زیتون را برای افزایش اشتها و یا کاهش اشتها بیان نموده‌اند.

مبحث، بیانگر آن است که پیروی از تمامی رهنمودهای رسول خدا صلی الله علیه و سلم خیر دنیا و آخرت را در پی دارد چرا که آن بزرگوار صلی الله علیه و سلم امتش را به خوردن روغن زیتون سفارش نموده و این یعنی کامل‌ترین مکتب و بینش که خیر دنیا و آخرت پیروانش را خواهان است.

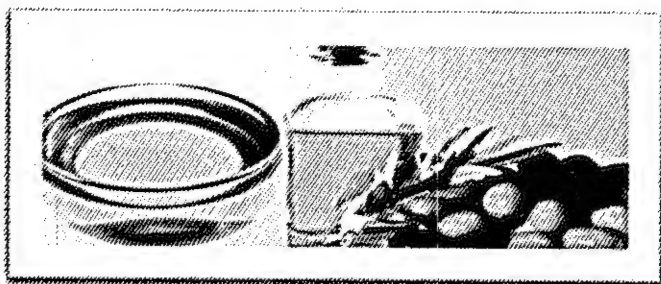
نقش زیتون در تکامل استخوان‌ها:

ویتامین‌های A, E, D, k موجود در زیتون برای نشأ و نمای استخوان‌ها بسیار ضروری می‌باشد. روغن زیتون در سالمندان به خوبی جذب شده و این یعنی جلوگیری از تخریب و حذف کلسیم استخوان‌های بدن، پس زیتون تاثیرات بسیار مهم در استحکام اسکلت بدن دارد.

نقش روغن زیتون و فواید آن برای برخی از اعضای داخلی:

روغن زیتون از امراض معده مثل التهاب و زخم جلوگیری می‌کند. کیفیت صفرا را بهتر می‌سازد، خروج صفرا را آسان‌تر ساخته و از سنگ‌های کیسه صفرا جلوگیری می‌کند. کلراید موجود در روغن زیتون به جگر کمک می‌کند که مواد مضر را دفع کند. روغن زیتون گلوکز بدن را تنظیم می‌کند و از مرض قند جلوگیری می‌کند.

نقش روغن زیتون در کاهش درد:



ماده‌ای در روغن زیتون وجود دارد که اثری مشابه قرص‌های مسکن مانند ایبوپروفن در کاهش درد دارد. و البته این ماده برخلاف قرص‌های مُسکِنی است که عوارض زیادی برای مصرف‌کننده در طول زمان در پی خواهد داشت. با مصرف روزانه این ماده مقداری از آن به بدن می‌رسد و در نتیجه مُسکِنی طبیعی در طول روز به بدن رسیده و سبب کاهش درد بدن می‌شود. تداوم در مصرف روغن زیتون روز به روز درد بدن را کاهش می‌دهد.

نقش زیتون در تکامل و سلامت جسمی کودکان:



یگانه روغن مصرفی توصیه شده به زنان باردار روغن زیتون می‌باشد؛ زیرا اسیدهای غیر اشباع شده زیتون در دوران حمل و حتی نوزادی باعث تکامل خوب اعصاب طفل می‌شود.

درمان تبخال و کاهش التهاب ناشی از گزش حشرات با برگ‌های
زیتون:



محققان یکی از شرکت‌های دانش بنیان مستقر در پارک علم و فناوری لرستان، با استفاده از برگ‌های درخت زیتون، نوعی پماد را برای درمان تبخال‌های نوع «یک و دو» و التهاب ناشی از گزش حشرات عرضه کردند که این دارو با عنوان «زیتونکس» نامگذاری شده است. در ساخت این پماد از سه قسمت درخت زیتون (میوه، روغن، برگ) استفاده شده است.

روغن زیتون، سوخت مناسب چراغ:

روغن زیتون سوخت مناسبی برای چراغ است. در سوره نور، آیه ۲۵ این کاربرد زیتون به خوبی وصف شده است. کسانی که روغن زیتون را به کار برده یا دیده‌اند به سادگی این آیه را درک می‌کنند. نوع مرغوب روغن زیتون زرد کرمی رنگ، گاهی متمایل به سبز، چنان صاف و شفاف است که اگر در ظرفی شیشه‌ای ریخته شود حالت شیعی درخشان دارد و چون در چراغی بسوزد روشنی چراغ، افزون می‌شود.

تحقیقات و بررسی‌های علمی درباره زیتون

نقش روغن زیتون در جلوگیری از سکته مغزی:



افراد مسنی که بیش از ۶۵ سال سن دارند و به طور مرتب روغن زیتون مصرف می‌کنند کمتر از افرادی که خود را از این روغن مفید محروم کرده‌اند دچار سکته‌ی مغزی می‌شوند. این یافته نتیجه‌ی مطالعات محققان انستیتوی ملی سلامت و مطالعات پزشکی فرانسه است که در مجله‌ی علمی Neurology آمریکا به چاپ رسید. محققان به مدت ۵ سال ۷۶۲۵ سالمند بالای ۶۵ سال را تحت نظر گرفتند و این افراد را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول افرادی بودند که به طور مرتب روغن زیتون مصرف می‌کردند و گروه دیگر افرادی بودند که اصلاً از روغن زیتون استفاده نمی‌کردند. در طول ۵ سال مطالعه ۱۴۸ مورد سکته مغزی بین افراد شرکت کننده در این پژوهش اتفاق افتاد. محققان بعد از بررسی وزن، میزان فعالیت‌های جسمی و رژیم غذایی این افراد دریافتند که احتمال سکته‌ی مغزی در افرادی که مصرف‌کننده‌ی روغن زیتون بوده‌اند به میزان ۴۱ درصد کمتر از گروه دیگر که هیچ‌وقت روغن زیتون مصرف نمی‌کردند، بوده است. یکی از محققان ارشد این پژوهش اعلام کرده بود: «پژوهش ما به این قصد انجام شد که نشان دهیم یک سری توصیه‌های غذایی جدیدی برای پیشگیری از سکته‌های مغزی برای افراد ۶۵ سال و

بالاتر نیاز است. سکتۀ مغزی در بین سالمندان بسیار شایع است و روغن زیتون یک شیوۀ کم هزینه و ساده برای پیشگیری از این قبیل حملات مغزی محسوب می‌شود».

نقش روغن زیتون در پیشگیری از آسیب‌های سلولی:



یک پژوهش جدید حاکی از آن است که مصرف مقادیر زیاد روغن زیتون در رژیم غذایی ممکن است به پیشگیری از آسیب سلول‌های بدن که نهایتاً به سرطان می‌انجامد، کمک کند. به گزارش خبرگزاری رویترز پژوهشگران در بررسی بر روی ۱۸۲ مرد اروپایی شواهدی یافتند که نشان می‌داد روغن زیتون می‌تواند آسیب ناشی از اکسیداسیون به ماده ژنتیکی سلول، فرآیندی که می‌تواند رشد سرطان را برانگیزد، کاهش دهد. محققان و پژوهشگران این تیم تحقیقاتی اظهار نمودند: این یافته‌ها ممکن است توضیح دهنده این امر باشد که چرا میزان شیوع سرطان‌های مختلف در شمال اروپا بالاتر از جنوب اروپا است که روغن زیتون یک ماده اصلی در رژیم غذایی است. دکتر هنری کای پولسون از بیمارستان دانشگاهی کپنهاک در دانمارک و یکی از این محققان همچنین اظهار نمود: که نتایج بررسی آنها از توصیه به جایگزینی چربی‌های اشباع شده در غذاهایی مانند گوشت و کره با چربی‌های گیاهی به خصوص روغن زیتون حمایت می‌کند.

نقش زیتون در درمان یبوست:



دکتر سید محمود اسحاق حسینی فوق تخصص گوارش و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با توجه به اعلام نمودن افزایش بیماری یبوست در کشور برای رفع این موضوع اظهار داشت: دستگاه گوارش ۱ تا ۲ بار در روز به طور معمول باید دفع داشته باشد و هر چقدر میزان دفع کمتر شود فرد دچار یبوست شده است. دکتر حسینی طبق مطالعات و تحقیق در این زمینه بیان نمودند تغییر در برنامه غذایی عامل بازدارنده این بیماری است و از جمله خوراکی‌هایی که برای درمان بیماری یبوست معرفی نمودند زیتون و روغن زیتون بود.

نقش روغن زیتون در کاهش شاخص‌های قند:^۱

هدف از انجام این مطالعه بررسی اثر رژیم غذایی غنی از روغن زیتون بر سطح پلاسمایی شاخص‌های قند در زنان دارای اضافه وزن بود. این مطالعه به صورت یک کارآزمایی بالینی متقاطع طراحی شد که در آن ۲۰

۱. اکرم کبیری، محمدجواد حسین زاده، فهیمه حقیقت دوست، احمد اسماعیل زاده. مقاله: بررسی اثر رژیم غذایی غنی از روغن زیتون بر سطح قند و لیپیدهای پلاسما در زنان دارای اضافه وزن. مجله: تحقیقات نظام سلامت، سال هفتم، شماره ۱

زن سالم دارای اضافه وزن در محدوده سنی ۵۰-۲۰ سال، با روش تخصیص تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه رژیم غذایی معمولی محدود از انرژی و گروه دیگر رژیم محدود از انرژی و غنی از روغن زیتون دریافت کردند. و پس از شش هفته یافته‌ها بدین قرار بود: سطوح پلاسمایی قند، کلسترول، تری گلیسیرید، در حالت ناشتا در طول هر دو نوع رژیم غذایی کاهش یافت و میزان کاهش آن در رژیم غذایی غنی از روغن زیتون در مقایسه با رژیم غذایی معمولی بیشتر بود.

نقش برگ درخت زیتون در جلوگیری از سرطان خون:



گروهی از محققان دانشگاه کوردوبا واقع در جنوب اسپانیا ثابت کردند که برگ درخت زیتون اثر ضد سرطانی دارد و در درمان سرطان خون موثر است. در این مطالعه از "مگس سرکه" استفاده شد و مشاهده کردند که عصاره برگ زیتون در این مگس، حشره را نسبت به صدمات فرسودگی سلولی محافظت می‌کند. مطالعات همچنین ثابت کردند که عصاره برگ زیتون خواص ضد سرطانی و کشنده سلول‌های توموری دارد و آن را برای درمان سرطان خون در چندین نفر استفاده کردند. این در حالی است که کارخانجات تا بحال برگ زیتون را دور می‌انداختند و یا آن را برای تولید انرژی استفاده می‌کردند.

نقش زیتون در جلوگیری از پوکی استخوان:



محققان اسپانیایی دریافتند که زیتون می‌تواند از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری کند و سطح قند خون را پایین بیاورد. تحقیقات گروهی از محققان اسپانیایی نشان می‌دهد؛ افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای یعنی رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی‌ها به همراه زیتون و روغن زیتون به مدت دو سال استفاده کردند، از استخوان‌های قوی‌تری برخوردار بودند و احتمال ابتلای آنها به پوکی استخوان کاهش یافت. محققان اعلام نموده‌اند، پیروی از این رژیم غذایی موفق شد تا سطح پروتئین و بسیاری از فاکتورهای رشد استخوان در خون را افزایش دهد و این امر تأثیری پیشگیرانه بر استخوان‌ها داشت و قدرت و استحکام آنها را افزایش داد.

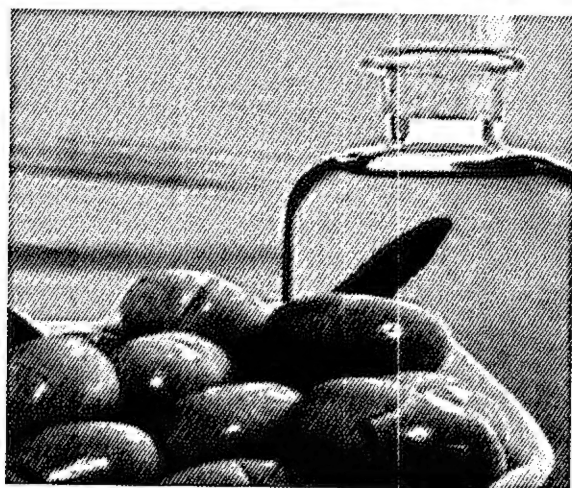
درمان زخم پای دیابتی با استفاده از بره موم حرارت دیده در داخل روغن زیتون^۱



زخم پای دیابتی، یکی از مشکلات اصلی سلامتی در افراد دیابتی می باشد. امروزه چندین روش برای درمان زخم پای دیابتی وجود دارد، ولی با این حال بعضی از بیماران مجبور به قطع عضو می شوند. زن ۴۵ ساله ای که سابقه دیابت نوع دو داشت، با زخمی در ناحیه انگشت پا و اندازه زخم به ابعاد 1×2 سانتی متر مربع و عمق ۱ سانتی متر، از جانب دکتران به قطع عضو توصیه شده بود، ولی بیمار با استفاده از پانسمان روزانه با مخلوط موضعی از بره موم حرارت دیده در داخل روغن زیتون و روغن حیوانی شروع به مداوا نمود. این بیمار ابتدا زخم خود را قبل از پانسمان با سرم شستشو دهد و سپس مخلوط موضعی زیتون را روی یک گاز استریل به ابعاد 4×4 روی محل زخم قرار می داد و پانسمان را هر ۱۲ ساعت یک بار عوض می کرد که بعد از گذشت یک هفته از شروع درمان، بافت جدید در زخم دیده شد و زخم در طول ۲ هفته کاملاً بسته شد.

۱. فصلنامه دانش و تندرستی، سال ششم، شماره ۴ - حسین خادم حقیقیان، یعقوب کوشان، اکبرعلی عسگرزاده

نقش روغن زیتون در پیشگیری از بیماری‌های قلبی:



دانشمندان پرتغالی دانشگاه پورتو در طی تحقیقات و بررسی‌هایی که بر روغن زیتون انجام داده‌اند به این حقیقت مهم دست یافتند که در روغن زیتون نوعی آنتی اکسیدان وجود دارد که گلبول‌های قرمز خون را از صدمه دیدن محافظت می‌کند. به اظهار این محققان روغن زیتون دارای ماده‌ای است که نقش مهمی در محافظت از گلبول‌های خونی که مستعد آسیب‌های اکسیداتیو هستند، دارد. دانشمندان پس از کشفیات خود مصرف روزانه روغن زیتون را از توصیه‌های پزشکی خود قرار داده‌اند و این کشفیات توسط دانشمندان با در اختیار داشتن بهترین و جدیدترین وسیله‌های آزمایشگاهی صورت گرفته در حالی که چهارده قرن پیش آیین اسلام توصیه و سفارش به مصرف روغن زیتون نموده تا صحت جسمی مسلمین تضمین شود.

نقش زیتون در پیشگیری سرطان شایع بین زنان:



تحقیقات نشان داده است خانم‌هایی که از زیتون استفاده می‌کنند درصد ابتلا به سرطان در بینشان نسبت به خانم‌هایی که از زیتون استفاده نمی‌کنند بسیار کمتر است. مطالعات پوهنتون آکسفورد نشان می‌دهد که زیتون در مقابل سرطان روده محافظت می‌کند. زیتون در مقابل با اسید معده از تولید سرطان در مرحله شروع آن جلوگیری می‌کند.

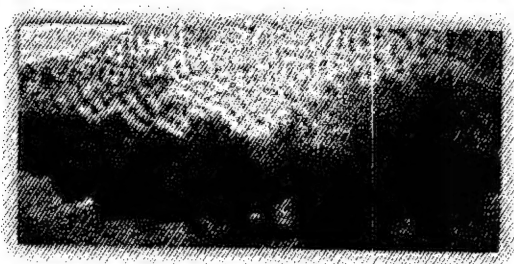
نقش برگ زیتون بر پایین آوردن فشار خون:

بررسی‌های مارتس در سال ۱۹۳۸ میلادی نشان داد که جوشانده برگ زیتون، به نحو منظم در کم کردن فشار خون تاثیری بسزا دارد و چون در ۸۰ درصد مبتلایان اثر درمانی ظاهر نموده است، می‌توان از آن برای کم کردن فشار خون استفاده کرد. عرق برگ زیتون که از تقطیر برگ‌های جوان زیتون به دست می‌آید، به عنوان کاهش دهنده فشار خون، ادرار آور و مقوی، به کار می‌رود.

تأثیر تفاله زیتون بر عملکرد رشد گوشتی جوجه‌های گوشتی:^۱

نتایج حاصل از آزمایش، مطالعه و تحقیقی که در زمینه اثر استفاده از تفاله زیتون بر مجموعه‌ایی از جوجه‌های گوشتی انجام گرفت، نشان داد: که تفاله زیتون تا سطح ۱۰ درصد در جیره غذایی جوجه‌های گوشتی تأثیر نامطلوبی بر عملکرد رشد ندارد و به دلیل بهبود ضریب تبدیل غذایی قابل توصیه می‌باشد.

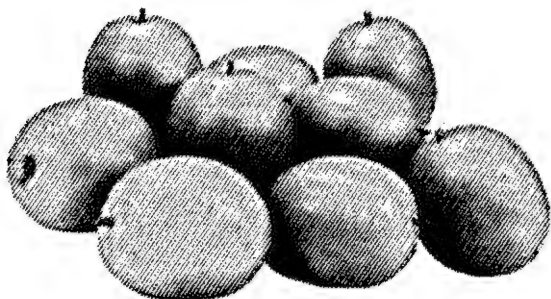
کاربرد چوب و پوست درخت زیتون:



چوب درخت زیتون مرغوب و جلا پذیر بوده و دارای الیاف فشرده و همگن می‌باشد و به خوبی رنده می‌شود و در صنعت خراطی و تهیه و ساخت اشیاء و وسایل تزئینی و روکش‌های گران قیمت کاربرد دارد. همچنین زغال آن مرغوب، با دوام و از لحاظ حرارتی دارای درصد بالایی نسبت به برخی از درختان می‌باشد. از پوست درخت زیتون نوعی ماده قندی تراوش می‌شود که در مقابل هوا تدریجاً سفت می‌شود. این ماده که به مان معروف است مصرف خوراکی و دارویی دارد.

۱. تأثیر استفاده از تفاله زیتون با و بدون پودر سیر و آویشن در جیره غذایی بر فراسنجه‌های لاشه و عملکرد جوجه‌های گوشتی، محمد احسانی، مهران ترکی

زیتون توصیه شده در همایش بین المللی زیتون:



دکتر حاجی فرجی رئیس مؤسسه تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی ایران در نشست خبری همایش ملی زیتون با اشاره به اینکه خواص زیتون برای بسیاری ناشناخته است بیان نمود: زیتون نقش اساسی در پیشگیری از بیماری‌ها مانند دیابت، چاقی، سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی دارد.

شورای بین المللی زیتون international oliv council

شورای بین‌المللی زیتون در راستای هماهنگی بهتر برای تولید و عرضه فرآورده‌های زیتون سال ۱۹۵۶ میلادی با پیشنهاد سه کشور عمده تولید کننده زیتون (اسپانیا - ایتالیا و یونان) که در حاشیه دریای مدیترانه واقع شده‌اند با تاسیس انجمنی در قالب سازمان ملل متحد تشکیل گردید تا نسبت به توسعه کاشت و پرورش زیتون و رشد و تعالی بازارهای داخلی و عملکردهای بین‌المللی اقدامات لازم و ضروری را به عمل آورند، این تشکل به تدریج فعالیت خود را در سطح بین‌المللی

ادامه داد تا در سال ۱۹۶۳ میلادی اولین کنفرانس روغن زیتون در ژنو برگزار گردید که در این کنفرانس سازمان ملل متحد موافقت نمود با توجه به کشت و پرورش زیتون در کشورهای حوزه دریای مدیترانه که زندگی و هستی میلیون‌ها نفر به آن وابسته می‌باشد، این شکل تحت نظر سازمان ملل، فعالیت‌های خود را در سطح جهان گسترش دهد. مقرر اصلی سازمان در مادرید اسپانیا می‌باشد و بر اساس اساسنامه شورا، مدیر اجرایی آن توسط اعضا به اتفاق آرا انتخاب می‌شود. کشورهای الجزایر، اتحادیه اروپا، کرواسی، مصر، ایران، فلسطین، اردن، لبنان، لیبی، مراکش، صربستان، مونتسنگرو، سوریه و تونس در این شورا عضویت دارند.



اهمیت اقتصادی زیتون:

در عصر حاضر این میوه گستردگی فراوانی در جهان پیدا کرده است و اگر چه ناحیه مدیترانه که خواستگاه آن است همچنان تولیدکننده عمده زیتون می‌باشد، این درخت اکنون در نواحی بسیار زیادی که برای توزیع کنندگان اولیه آن ناشناخته است با موفقیت کشت می‌گردد. پرورش زیتون خصوصیت اصلی کشاورزی آمیخته مدیترانه می‌باشد و به علت مناسبت روغن زیتون به عنوان محصولی صادراتی، نقش زیادی در توسعه اقتصادی کشورهای خاورمیانه ایفا کرده است. در حال حاضر در سطح دنیا تهیه و خرید و فروش روغن زیتون و دیگر فرآورده‌های آن در اقتصاد کشورهای تولیدکننده عمده از جمله اسپانیا، ایتالیا، فرانسه، یونان، تونس و ترکیه نقش بزرگی بازی می‌کند. در حال حاضر ۱۰ میلیون هکتار باغ زیتون در جهان وجود دارد که از این باغات حدود ۱۸ میلیون تن میوه

زیتون برداشت می‌شود و از این میزان محصول حدود ۳ میلیون تن روغن زیتون بدست می‌آید.



با توجه به کیفیت روغن زیتون حدود ۲۵۰ هزار تن از تولید جهانی روغن زیتون، بالاترین کیفیت را دارند و به قیمت بیش از ۲۰ یورو در بازار اروپا به فروش می‌رسد. در ایران هم در حال حاضر سالانه حدود ۱۵ هزار تن روغن زیتون تولید می‌شود.

در اسپانیا طی کمتر از یک دهه بیش از ۶۰ درصد از کارخانجات بزرگ روغن کشی (از مجموع بیش از ۱۰ هزار کارخانه بزرگ و کوچک روغن کشی) تبدیل به دو فاز شده‌اند.

عمر درخت زیتون زیاد و به چند قرن می‌رسد. از نظر اقتصادی این درخت، حداقل ۵۰ سال محصول می‌دهد که در شرایط مناسب، باردهی آن تا چند قرن ادامه خواهد یافت. گزارش کارشناسان سازمان خواربار جهانی حاکیست که نهال‌های ۶ ساله زیتون وارسته آرکونیا در فلسطین بطور متوسط چهل کیلوگرم محصول می‌دهند که در شرایط خوب و با آبیاری کافی محصول آنها به یکصد کیلوگرم نیز رسیده است.

ساخت صنایع آرایشی، بهداشتی و دارویی از زیتون و روغن زیتون:

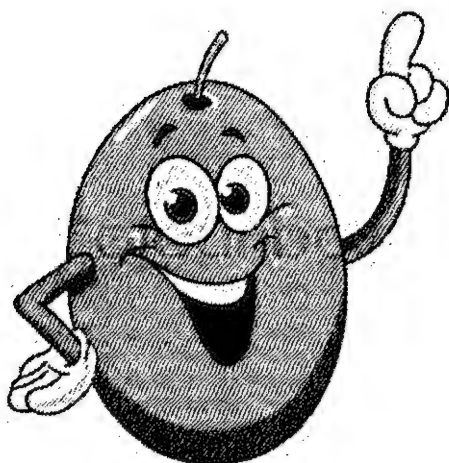
شرکت‌های خارجی و داخلی انواع محصولات بهداشتی و آرایشی (یعنی: انواع صابون بهداشتی و دارویی، کرم، شامپوهای ضد ریزش مو - تقویت کننده مو ضد شوره سر، براق کننده مو، حالت دهنده مو و ...) را از مواد و ترکیبات موجود در زیتون (میوه، روغن، ساقه، برگ و ریشه) ساخته و در دسترس عموم مردم قرار داده‌اند، البته لازم به یادآوری است که در برخی از این محصولات از مواد غیر طبیعی هم استفاده شده است؛ اگر چه شرکت‌های زیادی هم وجود دارند که از ترکیب مواد غیر طبیعی (شیمیایی) در محصولات خودداری کرده‌اند و برای ترکیب محصولات خود از مواد دیگر گیاهان دارویی استفاده می‌کنند.

در تصاویر زیر بعضی از محصولات داخلی و خارجی نشان داده شده است. و در ذیل تصاویر خلاصه‌ای از سودمندی‌های این محصولات آرایشی و بهداشتی زیتون نیز بیان شده است.

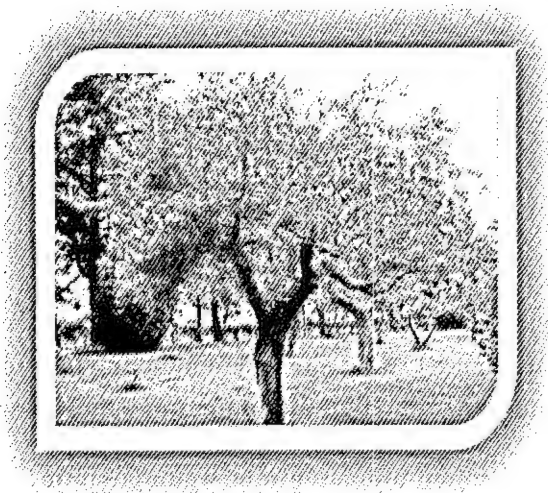


برخی از خواص محصولات زیتون (صابون، شامپو و کرم زیتون):

- نرمی و لطافت پوست‌های خشک و حساس
- شادابی و زیبایی پوست
- جلوگیری از پوسته‌پوسته شدن
- جلوگیری از چین و چروک صورت
- ضد ریزش، تقویت‌کننده و از بین بردن شوره سر
- جلوگیری از شکنندگی مو
- رفع موخوره
- نرم کننده مو و درخشندگی مو
- بازسازی، تمیزی و تقویت پوست
- برطرف کننده لکه‌های صورت و رفع جوش‌های پوستی
- تسریع در روند رویش و رشد مو



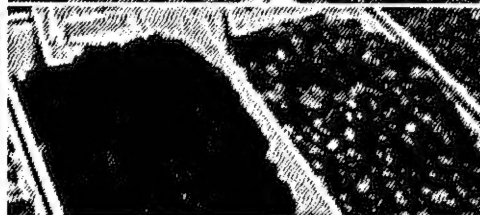
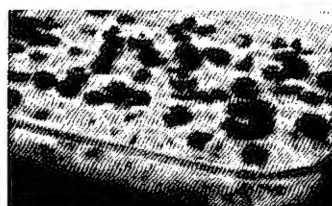
زیبایی درخت زیتون:



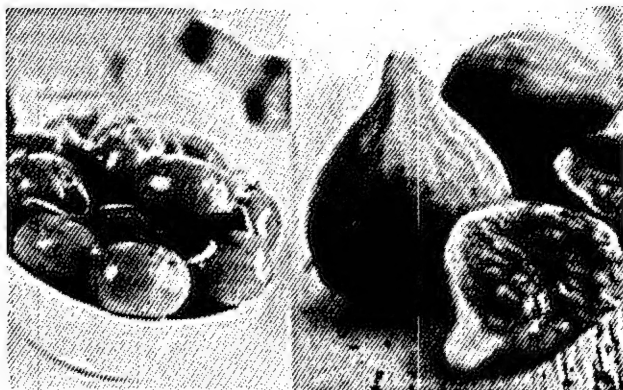
درخت زیتون به دلیل داشتن ظاهری زیبا، خوش رنگ، خوش فرم و همیشه سبز بودن، جنبه تزئینی داشته و در باغات، پارک‌ها، محوطه‌های باز، محوطه و صحن منازل، ادارات کشت می‌شود. همچنین بدلیل داشتن ریشه‌های عمیق، عمر زیاد، ارتفاع محدود، مقاومت در برابر گرد و خاک، دود و آلودگی هوا بعنوان درختان تزئینی و سایه‌دار در معابر عمومی، پیاده‌روها، خیابان‌ها، میادین، بلوارها و بزرگراه‌ها کشت می‌گردد و به دلیل داشتن مقاومت در برابر جریان باد و طوفان، بعنوان پرجین حصار و کمربند در اطراف تاسیسات اداری و اقتصادی کشت نمود. به منظور حفاظت خاک و کنترل فرسایش آبی یا بادی بر روی زمین‌های شیبدار با شیبی بیش از ۱۲ درصد، همچنین تراس‌های جانبی رودخانه‌ها، حاشیه جاده‌ها و جنگل‌ها و زمین‌های زراعتی از درختان زیتون استفاده می‌نمایند.

نقش زیتون و روغن زیتون در تغذیه:

- روغن زیتون برای استفاده در انواع سالاد.
- روغن زیتون برای سرخ کردن انواع خوراکی‌های سرخ کردنی.
- زیتون برای استفاده و تهیه در انواع ترشیجات.
- روغن و میوه و برگ زیتون برای تزئین غذا.



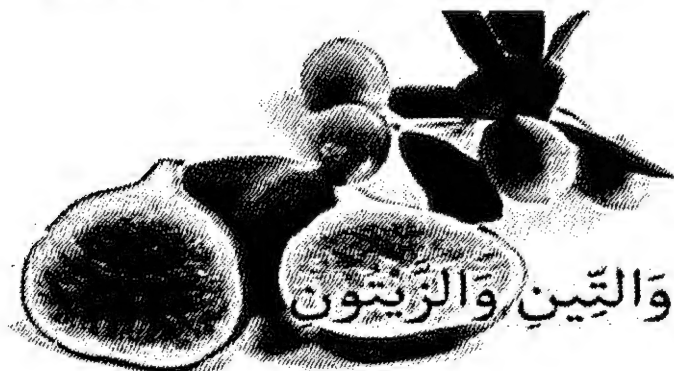
زیتون سبب ایمان آوردن رئیس گروه تحقیقاتی و اعضای تیم ژاپنی شد:



یک گروه پژوهشی ژاپنی، در بین مواد خوراکی به دنبال منبع پروتئین خاصی بودند که به میزان کم، در مغز انسان و حیوانات تولید می‌شود. این پروتئین، کاهش دهنده کلسترول خون و تقویت کننده قلب و شجاعت انسان است و بازتولیدش بعد از ۶۰ سالگی تعطیل می‌شود. ژاپنی‌ها فهمیدند این ماده فقط در انجیر و زیتون موجود است و برای تأمین آن، باید انجیر و زیتون را به نسبت یک به هفت مصرف کرد. بعد از ارائه این نتیجه یکی از قرآن پژوهان مصری به نام دکتر طه ابراهیم خلیفه استاد بخش گیاهان دارویی دانشگاه الأزهر مصر و رئیس قبلی این دانشگاه نامه‌ای به این تیم تحقیقاتی می‌نویسد و اعلام می‌کند که در کتاب مقدس مسلمانان، خداوند به انجیر و زیتون در کنار هم قسم خورده است و این در حالی است که نام انجیر فقط یک بار و نام زیتون نیز هفت بار در قرآن آمده است.

رئیس گروه تحقیقاتی ژاپنی بعد از اینکه مطمئن شد که قرآن کریم ۱۴ قرن قبل از آنان نتیجه‌ی پژوهش آنها را بیان کرده است، اسلام آورد. دکتر طه ابراهیم خلیفه در مورد ماده‌ی متالوئیدوز می‌گوید: این ماده‌ایست که مخ انسان و حیوانات دیگر به میزان بسیار کمی ترشح می‌کنند. این ماده‌ی پروتئینی دارای گوگردی می‌باشد که به راحتی می‌تواند با روی، آهن و فسفر مخلوط گردد. این ماده برای زنده ماندن انسان بسیار مهم می‌باشد. ترشح این ماده از مخ انسان بعد از سن ۱۵ سالگی تا سن ۳۵ سالگی افزایش می‌یابد. و بعد از این سن تا ۶۰ سالگی ترشح آن کم می‌گردد. بنابراین این ماده در انسان به راحتی قابل دستیابی نمی‌باشد. در حیوانات دیگر نیز میزان این ماده بسیار کم است. از این رو گروهی از دانشمندان ژاپنی اقدام به جستجوی این ماده‌ی سحرآمیز که باعث از بین رفتن عوارض پیری می‌شود در میان گیاهان کردند و تنها این ماده را در دو گیاه پیدا کردند و این دو گیاه انجیر و زیتون بود و راست گفته است خداوند متعال در آنجا که فرموده است:

﴿وَاللَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ﴾ [تین: ۱]. «سوگند به انجیر و زیتون».



دکتر "طه ابراهیم" در این سوگند خداوند متعال به انجیر و زیتون و ارتباط آن با خلقت انسان در بهترین زمان و برگرداندن آن به بدترین زمان می‌اندیشد. بعد از نتیجه‌گیری از انجیر و زیتون فهمید که به کارگیری آن از انجیر تنها یا از زیتون تنها فایده مورد نظر را برای سلامتی انسان ندارد پس باید آن دو را باهم مخلوط کرد. استاد طه ابراهیم خلیفه به جستجو در قرآن کریم ادامه داد و فهمید که انجیر یک بار در قرآن کریم ذکر شده و زیتون بیشتر از انجیر تکرار شده است. استاد ابراهیم طه تمام اطلاعاتی را که از قرآن کریم جمع آوری نموده بود برای گروه تحقیقاتی ژاپنی فرستاد. و بعد از اطمینان این گروه از اینکه قرآن کریم چهارده قرن قبل از آنان به نتیجه‌ی علمی آنان رسیده است رئیس آن گروه اسلام آورد و مجوز این کشف بزرگ را گروه ژاپنی به دکتر طه ابراهیم خلیفه داد.



صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

سخن پایانی:

از آیات قرآنی و احادیث ذکر شده درباره زیتون چنین استنباط گردید که ارزش و فضیلت معنوی و تغذیه‌ای بر سلامت جسم آدمی در زیتون وجود دارد. و نیز با بررسی و تفکر نمودن در کلام خداوند متعال و رسول گرامیش صلی الله علیه و سلم چنین آشکارتر می‌شود که در هر آیه و هر حدیثی به وفور معجزه و اعجازهایی وجود دارد تا اقناع و اعجازی برای بنی آدم باشد. و اما آنچه در این نوشتار تقدیم خوانندگان گرامی شد شمه‌ای بود از کثیر معجزات قرآن و حدیث درباره زیتون خجسته و مبارک، که در واقع می‌توان عاجزانه اظهار نمود که هر آنچه از مسائل علمی و کشف شده درباره زیتون بیان شد توانایی تفسیر سوگند خداوند به زیتون و دیگر آیات و احادیث مربوط به زیتون را ندارد، و قطعاً کلام الله متعال و پیامبر گرامی صلی الله علیه و سلم برتری و ارجحیت بر کلام بشری دارد.

و سخن پایانی اینکه خداوند متعال را شاکرم که بنده حقیر را توفیق بخشید که با تکیه بر آیات و احادیث نفس خود و خوانندگان را به یکی از خوردنی‌هایی مورد سفارش شده اسلام سوق دهم. از خداوند متعال عاجزانه و حقیرانه خواستارم که این اثر را مقبول بفرماید و از اعمال حسنه بشمار آورد. آمین.

ناصر خاوری

کردستان - مریوان

منابع و مراجع:

۱. تفسیر القرآن العظیم، للإمام الحافظ عماد الدین ابی الفداء اسماعیل بن کثیر الدمشقی، تحقیق دکتور سید محمد السّید، مصطفی فتّحی عبدالحکیم، دکتور وجیه محمد احمد، سید ابراهیم صادق
۲. الجامع الاحکام القرآن، لابی عبدالله محمد بن احمد الانصاری القرطبی، راجعه و ضبطه و علّق علیه الدکتور محمد ابراهیم الحفناوی، خرج احادیثه الدکتور محمود حامد عثمان
۳. تفسیر البیضاوی، المسمی انوار التنزیل و اسرار التاویل، تألیف القاضی ناصرالدین ابی سعید عبدالله بن عمر بن محمد الشیرازی البیضاوی، حقّقه و علّق علیه و خرج احادیثه و ضبط نصّه محمد صبحی بن حسن حلق و الدکتور محمود احمد الاطرش
۴. المفسرین و المورخین، ابی جعفر محمد بن جریر الطبری
۵. تفسیر نور، دکتور مصطفی خرمدل
۶. تفسیر فی ظلال القرآن، سید قطب، دکتور مصطفی خرمدل
۷. تیسر الکرم الرحمن (تفسیر راستین)، شیخ عبدالرحمن بن ناصر السعدی، محمد گل گمشاد زهی
۸. تفسیر سوره نور، امام ابوالاعلی مودودی، ملا صدیق علایی
۹. صحیح البخاری، للإمام محمد بن اسماعیل البخاری
۱۰. صحیح مسلم للإمام مسلم بن الحجاج القشیری

۱۱. سنن ابن ماجه، للحافظ أبی عبد الله محمد بن یزید القزوينی
۱۲. سنن الدارمی، للإمام عبد الله بن عبدالرحمن الدارمی السمرقندی
۱۳. سنن الترمذی، للإمام ابی عیسی محمد بن عیسی بن سوره
۱۴. المعجم الكبير، للحافظ أبی القاسم سليمان الطبرانی
۱۵. المعجم الاوسط، للحافظ أبی بكر أحمد بن الحسين البيهقي
۱۶. المستدرک علی الصحیحین، لأبی عبد الله محمد بن عبد الله المعروف بالحاكم
۱۷. مسند الإمام أحمد بن حنبل، وضعه الإمام أحمد بن حنبل الشيباني
۱۸. المنهج السّوی فی الطب النبوی، للحافظ جلال الدین السيوطی، تحقيق حسن الأهدل
۱۹. الطب النبوی، الامام شمس الدين ابی عبدالله محمد بی ابی بكر ابن قيم الجوزیه دمشقی
۲۰. زاد المعاد فی هدی خیر العباد، الامام شمس الدين ابی عبدالله محمد بی ابی بكر ابن قيم الجوزیه دمشقی، تحقیق: مصطفى عبدالقادر عطاء
۲۰. فتح المبين فی علاج الصرع و السحر و العين، الدكتور عبدالله بن محمد بن احمد الطيار
۲۱. موسوعه الاعجاز العلمی فی القرآن الکریم و السنه النبویه، احمد جاد
۲۲. الإعجاز العلمی فی الإسلام و السنه النبویه، محمد کامل عبدالصمد
۲۳. الإعجاز الطبی فی السنه النبویه، الدكتور کمال المویل

٢٤. موسوعه الإعجاز القرآنى فى العلوم و الطب و الفلك، الدكتور نادية طياره

٢٥. موسوعه الإعجاز العلمى فى القرآن الكريم و السنه المطهره، يوسف الحاج احمد

٢٦. الإعجاز العلمى فى القرآن و السنه، نايف منير فارس

٢٧. التداوى بالنباتات و الطب النبوى، الدكتور عبدالباسط محمد السيد

٢٨. الإعجاز العلمى فى السنه النبويه، الدكتور صالح بن احمد رضا

٢٩. مع الطب فى القرآن لكريم، الدكتور عبدالحميد دياب و الدكتور احمد قرقوز

٣٠. نباتات طبيه من القرآن الكريم و السنه النبويه، مظفر احمد الموصلى

٣١. نباتات طبيه ذكرتها الكتب السماويه، مظفر احمد الموصلى

٣٢. نفحات علميه من القرآن و السنه، دلاور محمد صابر

٣٣. اعجاز النبات فى القرآن الكريم، الدكتور نظمى خليل ابو العطاء

٣٤. قاموس الغذاء بالنبات موسوعه غذائيه صحيه عامه، احمد قدامه

٣٥. القاموس الجديد للنباتات الطبيه "اكثر من ٢٠٠٠ نبات باسمائها العربيه و الانجليزيه و اللاتينيه"، الدكتور سمير اسماعيل الحلو

٣٦. من علم الطب القرآنى "الثواب العلميه فى القرآن الكريم"، الدكتور عدنان الشريف

٣٧. فلينظر الانسان الى طعامه، ابراهيم احمد شوقى

۳۸. کیف تعالج مریضک بالرقیه الشرعیه، عبدالله سدحان

۳۹. ارق نفسک بنفسک، خالد الجریسی

۴۰. گیاه درمانی "درمان بیماری ها توسط گیاهان ژان ولنت (ولنه)"،
احمد امامی، نسیم نکوئی نائینی، محمد رضا اردکانی

۴۱. درمان با سبزیجات و میوه جات، ژان ولنت (ولنه)

۴۲. گیاهان دارویی، دکتر علی زرگری

۴۳. مفردات پزشکی و گیاهان دارویی، دکتر یعقوب آئینه چی

۴۴. اسرار خوراکیها، غیاث الدین جزایری

۴۵. درختان جنگلی ایران، مهندس حبیب الله ثابتی

۴۶. درختان و درختچه های ایران، مهندس حبیب الله ثابتی

۴۷. اساس فارماکودنیامی گیاهان دارویی، منوچهر عبادی زهره ابوالحسن
زاده، عذرا غلامی، عبدالعلی محقق زاده

۴۸. معارف گیاهی، حسین میر حیدر

۴۹. قانون در طب، شیخ الرئيس ابو علی سینا، عبدالرحمان
شرفکندی (هه ژار)

۵۰. فرهنگ کردی-فارسی "هه نbane بۆرینه"، عبدالرحمان شرفکندی (هه ژار)

۵۱. المنجد، لويس معلوف، محمد بندر ریگی

۵۲. مجله علوم دامی ایران، سال چهل و دوم، شماره ۴

۵۳. فصلنامه دانش و تندرستی، سال ششم، شماره ۴

۵۴. باغدار مسیر سبز سلامتی، ماهنامه اطلاع‌رسانی-تحلیلی-خبری
پژوهشی، شماره ۵۶، سال ۱۳۹۱

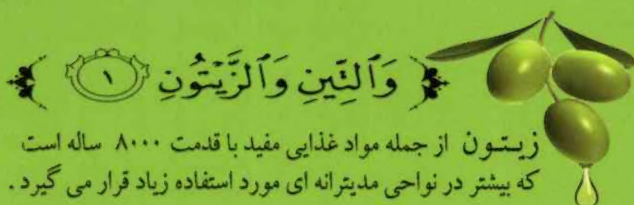
۵۵. مجله آشپزی مثبت، شماره ۱۲

۵۶. وب سایت رسمی "مرکز بین‌المللی آموزش ماساژ ایران"

۵۷. وب سایت "مجله جامع کشاورزی و فضای سبز"

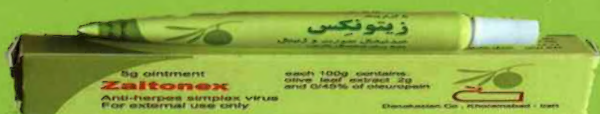


Awin Publications
www.awinbook.com



زیتون از جمله مواد غذایی مفید با قدمت ۸۰۰۰ ساله است که بیشتر در نواحی مدیترانه ای مورد استفاده زیاد قرار می گیرد. زیتون با دارا بودن بیش از ۸۰ ماده مغذی و مفید برای بدن مانند فیبر اسیدهای چرب غیراشباع، ویتامین ای، سلنیم و روی خواص بسیار مفیدی برای بدن دارد.

می توان گفت مصرف زیتون در بیماران قلبی و عروقی، بیماران مبتلا به انواع رماتیسم، بیماران مبتلا به آسم و آلرژی و افراد دارای سابقه فشار خون بالا، بسیار مفید خواهد بود.



Awin Publications
www.awinbook.com

ISBN-978-600-6814-20-9



9 786006 814219



مرکز پیشش:

سندید - چهارراه شهدا - پاساژ عروقی - کتابسرای امام غزالی - تلفن: ۰۸۷۱۲۲۵۶۱۰۰